

## Vom hässlichen Entlein zum schönen, stolzen Schwan Aktuelles und Historisches über Ketone, Ketose und die ketogene Ernährung

Die klassische ketogene Diät wird seit gut 100 Jahren medizinisch angewendet, um Patienten in den Zustand einer Ketose zu bringen. Aktuell boomt die ketogene Ernährung in den Medien und in der Fachpresse. Zugleich ist jedoch das Wissen um ihr Potenzial und ihre Grenzen noch lückenhaft.

Einst galten sie als die hässlichen Entlein des Stoffwechsels und hatten ein äusserst schlechtes Image, weil man sie im Urin von Diabetikern entdeckt hatte und für schädlich hielt: die Ketone (syn. Ketonkörper). Es handelt sich um wasserlösliche, kleine Moleküle, die vorrangig in der Leber aus Fettsäuren hergestellt und ans Blut abgegeben werden. Heute wissen wir: Die Bildung dieser Substanzen ist ein physiologischer Vorgang, ohne sie hätte der Mensch mit seinem enorm energiezehrenden Gehirn vermutlich keine Hungersnot überleben können.

Derzeit boomt die Erforschung der Ketone und der verschiedenen Möglichkeiten, ihre Bildung im Körper anzuregen. Dazu trägt bei, dass sie sich nicht nur als effiziente Energielieferanten – insbesondere für das Gehirn – erwiesen haben, sondern auch als wichtige Signalsubstanzen mit teils ähnlichen Wirkungen wie moderne Pharmaka. So wurden die Ketone vom hässlichen Entlein zum stolzen Schwan des Stoffwechsels.

Richtig eingesetzt und gut zusammengestellt, reichen die möglichen Einsatzgebiete einer ketogenen Ernährung vom Abnehmen über die Diabetes-, Epilepsie- und Migränetherapie bis hin zur Demenzprophylaxe und -therapie und der supportiven Therapieunterstützung bei Krebs. Allerdings besteht immer auch die Gefahr folgenreicher Anwendungsfehler, weshalb insbesondere im Krankheitsfall zu einer professionellen Ernährungsberatung geraten werden sollte. Die wichtigsten Kenntnisse dazu werden im Vortrag dargelegt.

### Kontakt:

Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder  
Freie Wissenschaftsjournalistin  
Taubusblick 21  
D-65510 Hünstetten  
+49 6126 951 795  
mail@ugonder.de