

Alltags Tips und Tricks für eine vegane ketogene Ernährung

Publiziert am 18. Oktober 2014 von **Maria Metis**

Veganer sind in der Regel bereits sehr findig und kreativ, da ja eine ganze Reihe üblicher Lebensmittel für sie wegfallen.

Auch wenn viele dies nicht gern hören – es ist im Rahmen einer veganen Ernährung schwieriger, seinen Bedarf sowohl an Mikro- als auch an Makronährstoffen angemessen zu decken, und die Gefahr, sich zu “zuckerlastig” zu ernähren sollte nicht unterschätzt werden.

Es gibt zweifellos sehr erleuchtete Menschen, die sich in einem Bewußtseinszustand befinden, in dem es egal ist, was sie essen und ob sie überhaupt etwas essen.

Diesen Bewußtseinszustand erlangen jedoch erfahrungsgemäß nur sehr wenige Leute, auch wenn wir selbstverständlich alle das Potential dazu haben.

Doch in dem Alltag, in dem wir für gewöhnlich leben, haben wir schlichtweg nicht den idealen Raum, um eine solche Ebene zu erklimmen, weil wir uns mit zu vielen anderen Dingen beschäftigen müssen.

Anders gesagt, wenn wir in einer Welt leben, in der wir Mühe haben, die Zeit zu finden, uns handgemachte Mahlzeiten zuzubereiten, brauchen wir nicht über höhere Bewußtseinsebenen nachzudenken.

Wir müssen uns vielmehr überlegen, wie wir eine Ernährung stricken, die unseren banalen physischen Anforderungen gerecht wird. Und dies müssen wir um so mehr tun, wenn wir bereits krank sind.

(Es sei denn, man kann es sich leisten, aus dem normalen Alltag auszusteigen und sich nur noch spirituellem Wachstum zu widmen. Aber dann wären Sie vermutlich nicht hier.)

Bewußte Veganer wissen, daß es beispielsweise durchaus eine Herausforderung sein kann, mit rein pflanzlicher Nahrung genug Eisen und B-Vitamine aufzunehmen. Es wird häufig behauptet, daß der menschliche Organismus selbst in der Lage sei, ausreichend Vitamin B12 herzustellen, so daß er es nicht durch tierische Nahrung zuführen muß. Tatsächlich kann er es zwar selbst herstellen, doch nur im Dickdarm, von wo es nicht mehr aufgenommen werden kann: Vitamin B12 wird im Dünndarm aufgenommen. Das im Dickdarm gebildete verläßt den Körper ganz einfach ungenutzt wieder. Daher ist es unerlässlich, Vitamin B12 zu substituieren, wenn man als Veganer dauerhaft gesund bleiben will.

Es ist möglich, erfordert aber ein bißchen Überlegung und Planung.

Und gerade bei einer Krebserkrankung ist es unerlässlich, dafür zu sorgen, daß der Körper wirklich *alle* Mikro- und Makronährstoffe bekommt, die er braucht.

Krebs bedeutet, daß etwas aus dem Ruder gelaufen ist. Also muß man alles, was diese Fehlentwicklung fördert, weglassen, und alles, was für einen normalen Betrieb sorgt, ausreichend zuführen.

Da vegane Ernährung sich meistens zu einem großen Teil auf verschiedene Getreide stützt, stellt eine *ketogene* vegane Ernährung nun eine besondere Herausforderung dar.

Wenn Sie als Veganer unsicher sind, ob Sie wirklich den “radikalen” Weg einer ketogenen No-Carb-Ernährung einschlagen sollen, klären Sie zwei Dinge: Zum einen, machen Sie einen EDIM-TKTL1-Bluttest, um festzustellen, ob das TKTL1-Gen in den Tumorzellen eingeschaltet wurde und somit die Zellen auf einen Vergärungsstoffwechsel umgeschaltet haben, der von Glucose abhängig ist. Ist dies der Fall, ist eine ketogene, also praktisch kohlenhydratfreie Ernährung hochgradig sinnvoll, um die Krebszellen nicht noch weiter “anzufüttern”.

Zum anderen sollten Sie auf eine kohlenhydratreduzierte und dafür fettreichere Ernährung umsteigen, wenn Sie bereits unter Tumor-Kachexie leiden. Während übergewichtige Menschen bei einer ketogenen Ernährung abnehmen, führt sie bei Auszehrung zu einer Verbesserung des Zustandes, weil fett- und eiweißreiche Ernährung den Muskelaufbau fördert, während gleichzeitig den Krebszellen die Lebensgrundlage entzogen wird.

Wie gesagt ist eine besonders sorgfältige Auswahl der Lebensmittel bei einer veganen ketogenen Ernährung unerlässlich, da eine Reihe von Eiweißquellen wegfallen, die zu viele Kohlenhydrate enthalten, wie etwa Hülsenfrüchte.

Vermeiden sollte man **Weizenprotein**, da dies nicht nur ein hohes allergenes Potential hat, sondern auch eines der für den Körper am wenigsten gut verwertbaren Eiweiße darstellt.

Tofu ist eine der besten Eiweißquellen für Veganer, und glücklicherweise ist es auch ein sehr vielseitig einsetzbares Lebensmittel. Worauf man verzichten sollte, sind fertig gewürzte oder mit Weizeneiweiß gemischte Produkte. Da Tofu bereitwillig jeden Geschmack annimmt, den man ihm anbietet, ist es nicht schwierig, mit eigener Hand "Geschmack dran zu kriegen", wie Oma zu sagen pflegte.

Neben Tofu ist vollfettes **Sojamehl** sehr vielseitig verwendbar und eine ausgezeichnete Quelle für gut verfügbares Eiweiß.

Auch **Miso** ist eine sehr hochwertige Eiweißquelle, die man nicht unterschätzen sollte. Zwar nimmt man davon jeweils nur recht geringe Mengen, doch die darin enthaltenen Aminosäuren sind sehr gut für den Körper verfügbar.

Miso sollte nicht gekocht, sondern höchstens kurz erhitzt werden. Für eine Misosuppe sollte man also das Miso erst unmittelbar vor dem Verzehr in die heiße Brühe einrühren.

Ganz hervorragend eignet Miso sich für Salatdressings.

Helles Shiro Miso hat ein leicht karamellartiges, nur schwach salziges Aroma, während das dunkle Genmai oder Hatcho Miso kräftig salzig ist.

Ein wunderbarer Snack, der voll gepackt ist mit antikanzerogenen Substanzen, ist eine Misosuppe mit nur leicht gedünstetem oder gedämpftem Brokkoli und ein wenig Wakame (japanische Braunalge).

Ebenfalls sehr hochwertiges Eiweiß enthalten **Hanfsamen (Hanfnüsse)**, **Hanfmehl** und **Hanfprotein**. Das Protein der Hanfsamen ist besser für den Körper verfügbar, wenn die Samen geschält sind. Hier gilt also ausnahmsweise nicht, daß ungeschält besser ist als geschält.

Wer sich bisher gescheut hat, **Proteinpulver** zu verwenden, sollte an dieser Stelle noch einmal innehalten und seine bisherige Haltung überdenken. Natürlich ist es grundsätzlich von der Natur vorgesehen und daher am wünschenswertesten, seine Ernährung mit möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln zu gestalten.

Allerdings leben wir in einer Umwelt und in Umständen, die längst ohnehin meilenweit von dem entfernt sind, was die Natur ohne menschliches Eingreifen tut. "Zurück zur Natur" ist mitten in einer Industrienation nicht wirklich möglich.

Wir können uns nur bemühen, dem, was die Natur idealerweise für uns vorgesehen hat, möglichst nahe zu kommen.

Ein Teil davon sind nun einmal hochwertige Proteine, die den Grundbaustoff unseres gesamten Körpers bilden. Um dem Organismus die Möglichkeit zu geben, ein schlagkräftiges Immunsystem auszubilden und gesunde neue Zellen zu produzieren, müssen wir ihm diesen Grundbaustoff zur Verfügung stellen, und zwar am besten so gut verfügbar und so rein wie möglich.

Hochwertige pflanzliche Proteinpulver sind hier für den Körper ganz sicher sinnvoller – und zudem auch noch naturnaher – als die unzähligen veganen Käse- und Wurstalternativen, die es auf dem Markt gibt und die industriell wesentlich stärker verarbeitet sind.

Um also nicht nur von Soja als hauptsächlicher Eiweißquelle abhängig zu sein, kann man auf **Erbsenprotein-Isolat**, **Hanfprotein** und **Mandelprotein** zurückgreifen.

Reisprotein enthält in der Regel noch eine beträchtliche Menge Kohlenhydrate, weshalb man darauf eher verzichten sollte.

In jedem Fall sollte man unbedingt die Nährwertangaben prüfen, bevor man sich für ein Eiweißpulver entscheidet.

Wie bereits erwähnt, haben vegane Wurst- und Käsealternativen sehr häufig nicht unbedingt einen besonders großen Gesundheitswert, da es sich um stark verarbeitete Lebensmittel handelt, denen neben Aromastoffen auch Texturgeber zugefügt wurden, um eine einigermaßen passable Konsistenz zu erzielen.

Will man wirklich nicht auf Käseersatz verzichten, sollte man sich diesen mit Hilfe von **Macadamianüssen**, **Mandeln** oder **Paranüssen**, **Nährhefeflocken** und Miso selbst machen.

Nährhefe hat den Vorteil, zugleich auch eine gute Quelle für B-Vitamine darzustellen.

Hochwertiges Eiweiß enthalten auch **Austernpilze** und **Champignons**, die zudem keine nennenswerten Kohlenhydrate aufweisen.

Ein weiterer wichtiger Punkt, auf den Veganer achten müssen, ist **Eisen**. Da Vitamin C die Eisenaufnahme fördert, haben Veganer nicht unbedingt öfter Eisenmangel als omnivore Personen, da sie meistens eine hohe Vitamin C Aufnahme haben.

Allerdings muß man auch in Betracht ziehen, daß schulmedizinische Grenzwerte sehr großzügig bemessen sind.

Liegt der Ferritin-Wert im Serum noch knapp über dem untersten Grenzwert, gilt er als normal. Daß man damit faktisch jedoch nicht mehr fit sein kann, wird meistens ignoriert.

Gerade Frauen mit starken Monatsblutungen sowie Sportlerinnen, aber eben auch Krebspatientinnen leiden häufig unter Eisenmangel, egal, ob omnivor, vegetarisch oder vegan.

Eisen aus pflanzlichen Quellen ist für den Körper schlechter verwertbar als Eisen aus tierischen, weil die meisten Pflanzen, die einen hohen Eisengehalt aufweisen, zugleich andere Stoffe enthalten, die die Eisenverwertung und -aufnahme behindern. So behindert etwa der hohe Gehalt an Oxalsäure die Eisenaufnahme aus Spinat, um das populärste Beispiel zu nennen.

Andere vegane Eisenquellen wie Zuckerrübensirup kommen für eine ketogene Ernährung nicht in Frage, daher sollte an eine Eisensubstitution gedacht werden, wenn der Ferritinwert grenzwertig oder sogar schon zu niedrig ist.

Als omnivore, viel Gemüse essende Läuferin mit starkem monatlichem Blut- und somit Eisenverlust kann ich aus eigener Erfahrung sagen, daß es verflucht schwierig ist, gegen einen solchen Eisenverlust anzufuttern, wenn man sich nicht jeden Tag ein großes Steak vorsetzt. Und Fatigue wird durch Eisenmangel *nicht* besser.

Also lieber einmal zu viel nachprüfen als zu wenig und notfalls substituieren, was fehlt.

Hier noch einmal eine Zusammenfassung der Lebensmittel, die sich neben stärkearmem Gemüse für eine ketogene vegane Ernährung besonders eignen:

- Tofu
- Miso
- Sojamehl
- Sojaprotein
- Hanfmehl
- Hanfnüsse
- Hanfprotein
- Leinsamenmehl
- Lupinenmehl
- Erbsenprotein-Isolat
- Mandelprotein
- Kokosmehl
- Kokosöl
- Kokosmilch
- Macadamianüsse
- Paranüsse
- Mandeln
- Olivenöl
- Leinöl (nicht erhitzen!!)
- Avocados
- Austernpilze
- Champignons

Natürlich sind auch die Tips für eine nicht vegane, sondern omnivore ketogene Ernährung zu einem großen Teil für Veganer anwendbar.

Schließlich noch ein Rezept für vegane eiweißreiche low-carb Brötchen:



Zutaten für acht Brötchen:

- 200 g Tofu (fest, kein Seidentofu)
- 100 ml Sojamilch oder Kokosmilch
- 4 EL (60 ml) Olivenöl oder geschmolzenes Kokosöl
- 1 TL Salz
- 250 g gemahlene Mandeln
- 50 g Sojamehl
- 25 g Kokosmehl
- 65 g gemahlene Leinsamen
- 1 TL Xanthan, Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl (optional, damit werden die Brötchen weniger krümelig)
- 2 TL Natron
- 1 EL Essig
- Sojamilch zum Bestreichen

Zubereitung:

- Ofen auf 200°C vorheizen (nicht Umluft).
- Tofu mit Sojamilch oder Kokosmilch, Öl und Essig cremig mixen (geht am besten mit einem Pürierstab).
- Gemahlene Mandeln, Sojamehl, Kokosmehl, gemahlene Leinsamen, Salz, Natron und Xanthan (bzw. Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl) gut vermischen.
- Mit der Tofu-Milchmasse zu einem weichen Teig kneten und 8 Brötchen formen.
- Mit Sojamilch bestreichen und ca. 20 Minuten backen.
- Vor dem Aufschneiden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.



Nährwertangaben pro Brötchen (berechnet mit ungesüßter Sojamilch und Olivenöl):

339 kcal
2,24 g Kohlenhydrate
29,7 g Fett
10,7 g Ballaststoffe
14,8 g Eiweiß

Quelle: Krebs Blog bei ProVitas Pharmeceuticals

Weitere Informationen unter www.onkofit.com