

(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co

Beitrag von „silja“ vom 27. Juli 2021 11:52

[Zitat von samu](#)

Darf ich fragen, warum und wie es dir damit ging? Wie wird man denn da satt?

Es geht bei der ketogenen Ernährung darum, seine Energiezufuhr über Fette und nicht über Kohlenhydrate zu steuern. Man hat deutlich weniger Hunger, als wenn man Kohlenhydrate isst. Brot esse ich eh nicht, ich frühstücke gar nicht und laufe bis zum Halbmarathon nüchtern. Dadurch habe ich einen extrem guten Fettstoffwechsel. Fette haben deutlich mehr Energie als Kohlenhydrate, daher wird man satt. Man kann abends auch ein Stück Käse knabbern ☐