

VOM FASTEN ZUR KETOGENEN ERNÄHRUNG

KETOSE – URALTES NOTPROGRAMM DES KÖRPERS

Neben der Leber kann auch unser Gehirn in seinen Astrozyten genannten Nervenzellen Ketone produzieren und damit einerseits für die eigene Ernährung sorgen und andererseits freie Radikale reduzieren. Das mag schon die Bedeutung der Ketonkörper als Nahrung und insbesondere Hirnnahrung aufzeigen.

Die indirekten Hinweise bezüglich der Wichtigkeit dieser Kost sind dabei schon sehr alt, denn bereits vor fast 2500 Jahren sagte der große griechische Philosoph Platon, er faste, damit er körperlich und geistig leistungsfähiger bleibe. Er merkte also bereits, wie sein Gehirn beim Fasten, also mit Fett- beziehungsweise Ketonkörper-Versorgung, besser funktionierte.

Psychische Krankheiten mit ketogener Kost behandeln

Für diese Interpretation spricht auch die jahrzehntelange Erfahrung vieler Fastenärzte und besonders die jener russischen Kollegen, die damit auch schwere psychiatrische Krankheitsbilder behandelten. Was sich aber mit Fasten behandeln lässt, dem kann man so auch vorbeugen. Und nachdem die Keto-Kur eine Art von Fasten ist – Kohlenhydratfasten nämlich –, haben wir hier einen verlässlichen Beleg für die vorbeugende Wirkung ketogener Ernährung bezüglich psychiatrischer Krankheitsbilder.

Jedenfalls ist die ursprüngliche Annahme, Glukose stelle die beste Hirnversorgung dar, in unseren krisenhaften Überfluss-Zeiten nicht mehr haltbar. Ketogene Ernährung war über Hunderttausende von Jahren – wahrscheinlich sogar Jahrmillionen – das Programm für häufig herrschende Mangelzeiten.

