

PEACE FOOD – KETOGÉN DIÉTA 4

BEVEZETÉS 4

TERMÉSZETESEN A CUKORÁRADAT ELLEN 11

A BÖJTTŐL A KETOGÉN TÁPLÁLKOZÁSIG 17

SÚLYOS BETEGSÉGEK ÉS KETOGÉN DIÉTA 25

ZSIRADÉKVÁLASZTÁS 35

KETOGÉN DIÉTA: SZÉNHIDRÁTOK ÉS FEHÉRJÉK 40

ÉLETMELEGSÉG ÉS KETOGÉN ÉTELEK 47

A KETOGÉN KONYHA PRAKTIKÁI 50

Dorothea Neumayr tanácsai

24 ÓRÁS KETOGÉN PROGRAM 58

HÉTVÉGI KETOGÉN PROGRAM 60



RECEPTEK 62

EGYÉB INFORMÁCIÓK

Ruediger Dahlke Magyarországon megjelent művei 154

A szerzőről 150

A receptek szerzőiről 151

Név- és tárgymutató 152

Receptek betűrendben 153

PEACE FOOD – KETOGEN DIÉTA

Ketogén étkezés vegán módra

A KETOGEN TÁPLÁLKOZÁS VEGÁN ALAPJAI

Mindezidáig a ketogén étrend, azaz a szinte teljesen szénhidrátmentes, zsírban és fehérjében gazdag táplálkozás a vegán étkezés ellenpólusának számított. Ennek azonban nem kell így lennie. A kétféle irányzat jótékony hatásai ugyanis csodálatosan ötvözhetőek egymással, és ennek ízletes eredményét a könyvben szereplő receptek is bizonyítják. A növényi eredetű, teljes értékű ételek pozitív hatásait mára széles körű tudományos vizsgálatok támasztják alá, aminek köszön-



hetően a vegán életmód még inkább teret hódít. Másrészt a ketogén diéta eredményei sem hagyhatóak figyelmen kívül, ezért elmondhatjuk, hogy az eddig alkalmazott vagy vegán, vagy ketogén megközelítési mód hibás. Ehelyett sokkal helytállóbb arról beszélni, hogy ketogén és vegán – ahogy a későbbiekben látni fogjuk.

Amennyiben a rákbetegek javát szolgálják mind a növényi eredetű, teljes értékű ételek, mind a ketogén táplálkozás, akkor egyiket sem szabad kizárnunk a másik kedvéért. Sokkal jobb tehát, ha egymás hatását erősítik, ahogy a betegeknél magam is látom.

Ugyanez mondható el a fogyókúrázók esetében is: ha a vegán és a gluténmentes táplálkozás egyaránt jótékonyan befolyásolja a testsúly alakulását, akkor mennyivel célszerűbb ötvözni a kétféle diétát ahelyett, hogy csupán az egyik mellett tennék le a voksunkat. A praxisomban magam is meggyőződhettem arról, hogy a kettő együtt milyen csodálatosan működik. Amikor ugyanis valaki a vegán és a gluténmentes étkezést együttesen alkalmazza, könnyebben fogy, ráadásul tudatos fejlődésen is keresztülmegy.

Túlsúlyosoknál – azonfelül, hogy a ketogén diétának köszönhetően sikeresen olvadnak le a kilók – szinergikus hatás is érvényesülhet a gluténmentes, növényi eredetű, teljes értékű táplálkozás során. Az ilyen kombinált étkezés jóval több, mint csupán a kétféle étrend elegyítése. A neurodegeneratív beteg-

segeknél, például Alzheimer- vagy Parkinson-kór, illetve szklerózis multiplex (SM) esetén a betegekre jótékony hatást gyakorol a fenti étkezés, viszont érdekes módon azok profitálnak belőle a legtöbbet, akik mindhárom betegségben szenvednek.

Vegán – ketogén diéta a cukorbetegség és a gyulladások ellen

A cukorbetegségben szenvedők számára természetesen szintén a legjobb megoldásnak számít a fentebb vázolt étkezés, mivel kevés szénhidrátot tartalmaz, ráadásul az is lassan kerül be a véráramba, és alacsony a glikémiás indexe. Ugyanez mondható el bármilyen betegség esetén, de általánosságban is igaz, hogy a modern, egészséges életmód nélkülözhetetlen része.

A gyulladással megbetegedésben és az allergiában szenvedők igen gyorsan érzékelik a kedvező változásokat a növényi, teljes értékű étkezésnek köszönhetően, amit a csökkenő CRP-érték (a szervezet gyulladással járó folyamatait jelző C-reaktív protein) is alátámaszt. Ezt a hatást erősíti a ketogén diéta, ami szintén a gyulladások ellen hat. De nem csupán a már tüneteket mutató betegeknél ideális a böjt, hiszen általánosságban is elmondható róla, hogy gyulladásgátló hatású.

Az öregedést nem kerülhetjük el, viszont jelentősen lassíthatjuk, és az sem törvényszerű, hogy olyan drasztikusan menjen végbe, ahogy nem egyszer láthatjuk. A növényi eredetű, teljes értékű táplálék látványosan csökkenti az Alzheimer-kór, illetve a demencia valószínűségét. A gluténmentes étkezésnek köszönhetően szebbé varázsolhatjuk megjelenésünket, és ez hozzájárul ahhoz, hogy méltósággal, természetesen és lassan öregedjünk meg – hiszen a teljes idegrendszerünket tehermentesítjük. A ketogén táplálkozási periódusok

MIK A KETONOK?

Normál körülmények között az emberi szervezet a szénhidrátokat fokozatosan alakítja szőlőcukorrá, így biztosítja a megfelelő vércukorszintet és az agy ellátását. Amennyiben nem áll rendelkezésre szénhidrát, a szervezet a szövetekben tárolt zsírokat kezdi bontani, melyeket a májban úgynevezett ketonokká alakít, amik aztán az energiaszükségletet fedezik, pontosan úgy, ahogy böjt esetén is. Ilyen körülmények között az agy és a szív működése 25%-kal javul – ahogy David Perlmutter amerikai neurológus vizsgálatai kimutatták. Szénhidrátban szegény ketogén diéta esetén a szervezet böjti üzemmódba vált, és rákényszerül a zsírbontásra.



segítségével formában tarthatjuk a szellemi tevékenységünket: tudományosan alátámasztott tény, hogy a szőlőcukorhoz képest 25%-kal jobb teljesítményre készíthetjük agyunkat a megfelelő működéséhez szükséges tápanyagok biztosítása révén. Nem utolsósorban pedig a glükózfelhasználás is jelentősen javul a ketogén kúrának köszönhetően: a három alappillér (a növényi eredetű, teljes értékű táplálék, a gluténmentes étkezés és a ketogén kúra) együttesen szabadítja meg a szervezetet az inzulinrezisztenciától és az összetett anyagcsere zavartól, az úgynevezett metabolikus szindrómától. A rendszeres böjt (a leghatékonyabb tavasszal és ősszel) segítségével megalapozhatjuk, hogy jó egészségben és méltóképpen állhassunk az öregedés elé.

A KETOGÉN TERMÉSZETES

A fentebb bemutatott előnyös tulajdonságokon túl a ketogén étrendről az is elmondható, hogy természetes, hiszen az emberiség történetében időről-időre felbukkantak szénhidrátmentes fázisok. Elődeink étkezését szükségszerűen egészítették ki az olyan időszakok, amikor a test – ha más táplálékhoz nem jutott hozzá – a saját tartalékait élte fel. A szervezet megtanulta (a túlélése érdekében), hogy saját zsírtartalékaiból táplálkozzon. Az elraktározott zsírból – a leggazdagabb energiaraktárunkból, hiszen ennek kétszer akkora a hasznosulási értéke mint a szénhidrátoknak, illetve a fehérjéknek – elsősorban a máj képes ketontesteket előállítani.

Zsírpárna mint energiaraktár

A szervezetünk tulajdonképpen arra van kódolva, amit ma ketogén táplálkozásként ismerünk. Az evolúció évmilliói során megtanulta a testünk, hogy a zsíryanagcserét hasznosítsa. Elődeink számára – ahogy a vadon élő állatoknál napjainkig megfigyelhető – természetes volt, hogy a bőséges időszakban zsírtéteget képezett a szervezetük, amiből őséges időben, illetve télen táplálkozhattak. Ez a zsírraktár optimális védelmet is nyújtott.

Ezért fejlődött ki az evolúció során az a túlélési stratégia, hogy a háromféle testalkattípus közül a zsír raktározására hajlamos endomorf alkatúak életben maradtak. Az állandóan éhes, karcsú ektomorf és a sportos mezomorf testet nehezen lehetett táplálni őséges időkben, ellentétben a szép kerek idomokkal rendelkező, piknomorf alkatúakkal. Ez lehet a magyarázata annak a máig élő megfigyelésnek, miszerint a gömbölyded emberek általában vidámabb természetűek, ők ugyanis gyorsabban jóllaknak, és könnyebben hozzáférhető zsírdepóval rendelkeznek.

A MODERN ÉS MORBID CUKORÁRADAT DRÁMÁJA

Mára sok minden megváltozott, sőt van, ami a visszájára fordult. Számunkra, és mondhatjuk, hogy a legtöbbünk számára, kalóriabevitel szempontjából már csak jó időszakok vannak, a rossz időknek vége. A szénhidrátellátottságunk a kelleténél bőségesebben biztosított. A cukor szinte dömpingszerűen elönt minket. Mindenhol jelen van, kétszeres mennyiségben, ráadásul rafinált módon, valósággal uralja a szervezetünket.



Csak a teljes értékű szénhidrát hasznos

Régebben a szénhidrátok kizárólag természetes forrásból származtak, ezért teljes értékűek voltak és nehezen emészthetőek. Mára a táplálkozásunkhoz használt növényeket termesztjük és finomítjuk a termelékenység és a bőség jegyében. Ez mindhárom alkotóelemre vonatkozik, a szénhidrátokat viszont különösképpen érinti. Azáltal, hogy az élelmiszerek egyre inkább feldolgozottak és finomítottak, nemcsak magasabb kalóriatartalmúak, hanem sokkal gyorsabban megemésztődnek és hasznosulnak. A glikémiás indexünk – késő bánat, mert nem fedeztük fel időben – rendkívül magas, az inzulinszintet az egekbe emeli, a hasnyálmirigyet emberfeletti munkára kényszerítve. A glikémiás index a szénhidráttartalmú élelmiszerek vércukorszintre gyakorolt hatását fejezi ki: minél magasabb az érték, annál nagyobb mennyiségű cukor kerül rövid időn belül a vérbe, a hasnyálmirigy pedig annál több inzulint termel.

A könnyen rendelkezésre álló szénhidrátok feltételezett előnyeivel szemben viszont van egy nagy probléma, ami bizonyos betegségek esetén különösen igaz. Ettől függetlenül elmondhatjuk, hogy mindannyiunkat veszélyeztet a cukoráradat. Ezzel szemben a ketogén diéta egy tudatos lépés, melynek segítségével visszatérhetünk a korábbi (kívánatos) cukorellátottsági szintre, amivel még meg tud birkózni a szervezetünk, és ami kedvezően befolyásolja anyagcsere-folyamatainkat: ez régen is jótékony hatással volt ránk, és ma sincs másképp. Érdeemes tehát egy, két vagy több olyan napot (netán hetet, sőt az sem jelent gondot, ha hónapokat) is beiktatnunk az életünkbe, amikor a ketogén étkezés szabályai szerint élünk – végtére is régóta bevált módszerről van szó, ami az idők folyamán már bizonyított.

GLUTÉNMENTES KENYÉRROPOGÓS

Dorothea Neumayr receptje

Körülbelül 12 szelet

4 tk. kendermag 25 g gluténmentes zabkorpa
40 g lenmag só
30 g lencseliszt friss rozmaryng vagy kakukkfű

1. Keverjük össze a kendermagot, a lenmagot, a lencselisztet és a zabkorpát, tegyük hozzá sót, öntsünk rá 75 ml vizet, és hagyjuk állni 5 percig.
2. Mossuk meg és szárítsuk meg a rozmaryngot vagy a kakukkfűvet, aprítsuk össze, és keverjük a magokhoz.
3. Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral, és öntsük bele a masszát, nyomkodjuk le alaposan.
4. Süssük az előmelegített sütőben a középső rácson 5-10 percig. Hagyjuk kihűlni.

PIKÁNS CSILLAGFÜRTKRÉM

Dorothea Neumayr receptje

2 adag

50 g szárított csillagfűrtmag 1 tk. kurkuma,
½ chilipaprika 1 evőkanál paradicsompüré
½ kis fehér hagyma 1,5 ek. fehér balzsamecet
1 fokhagymagerezd (ízlés szerint) őrölt só, bors
50 g sárgarépa 2 ek. chilipehely
50 ml kendermagolaj

1. Leöblítjük a csillagfűrtmagokat folyó víz alatt, és egy tálba öntjük. Felforralunk fél liter vizet, és a magokra öntjük. Lefedve 1 órán keresztül hagyjuk, hogy megduzzadjanak a szemek, majd szűrőn lecsepegtetjük.
2. Megmossuk a chilipaprikát, hosszában félbevágjuk és kikaparjuk a magokat, majd finomra vágjuk. Megtisztítjuk és felaprítjuk a hagymát és a fokhagymát. Megtisztítjuk, megmossuk a sárgarépát és felkockázzuk.
3. Egy serpenyőben felmelegítünk 2 ek. kendermagolajat. Beletesszük a hagymát és a fokhagymát, majd hozzáadjuk a sárgarépát, és 3 percig sütjük. Hozzáadjuk a kurkumát és a chilit, rövid ideig pirítjuk. Ezután tesszük bele a csillagfűrtmagokat és a paradicsompürét, újra összekeverjük, és ecettel ízesítjük.
4. 1 ek. olajjal krémesre keverjük a masszát. Sózzuk, borsozzuk, és megszórjuk chilipehellyel.



BROKKOLIS CSILLAGFÜRTDÁL

Georg Heinrich receptje

2 adag

| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 30 g gyömbér | ½ chilipaprika |
| 2 tk. édesköménymag | 30 ml szezámolaj |
| 15 dkg csillagfürtmag | 2 tk. paradicsompüré |
| só | 200 ml kókusztej |
| 20 dkg brokkoli | currypor vagy garam maszala |
| 1 csokor kakukkfű | 3-4 színes paradicsom |

1. A gyömbért ízlés szerint meghámozzuk vagy hámozatlanul megmossuk, kis kockákra vágjuk. Az édesköménymagot mozsárban összetörjük. A csillagfürtöt a gyömbérrel, az édesköménnyel és egy csipet sóval együtt egy tálba tesszük és hideg vizet öntve hozzá, lefedve hagyjuk éjszakára, hogy megpuhuljon.

2. Másnap megmossuk a brokkolit, rózsákra szedjük, megtisztítjuk, és apróra vágjuk. A kakukkfüvet is megmossuk, megszáritjuk, letépkedjük a leveleit. A chilipaprikát mosás után apróra vágjuk.

3. A szezámolajat megmelegítjük egy serpenyőben. A brokkolit, a kakukkfü-

vet és a chilit hozzáadjuk, majd folyamatos kevergetés mellett hevítjük.

4. A megpuhult csillagfürtmagot átszűrjük, majd a brokkolis keverékhez adjuk. A paradicsompürét, a kókusztejet és a curryt is hozzákeverjük. Fedő alatt lassú tűzön 10 percig pároljuk.

5. Megmossuk a paradicsomot, megszáritjuk, és 4 darabba vágjuk, a zöld részeket eltávolítjuk. Az elkészült ételt kétfelé osztjuk és paradicsommal díszítjük.



