

Cheaten – ja oder nein?

Ich ernähre mich ja nicht nur Low Carb, sondern sogar ketogen. Das ist durchaus eine extreme Form, aber ich möchte das so und komme damit gut zurecht.

Es gibt viele Menschen, unter anderem viele Sportler, die sich ketogen ernähren und der Meinung sind, man müsse regelmäßig die geleerten Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen, sonst würde die persönliche Leistungskurve abfallen. Außerdem bräuchte das Gehirn die Kohlenhydrate, denn nur damit hält man das Gehirn angeblich auf Trab. Sie legen dann z.B. ein Mal wöchentlich einen Cheat-Day oder Refeed-Day ein, und essen viele Kohlenhydrate, um dann die ganze Woche davon zu „zehren“.

Für die Gehirnleistung benötigen wir wirklich Glukose / Zucker, das ist kein Märchen, aber dafür ist der Körper nicht auf die Zufuhr von außen angewiesen. Der Körper ist in der Lage, aus Eiweiß Glukose herzustellen, und zwar so viel, dass das Gehirn dabei nicht zu kurz kommt. Und sogar noch mehr. Das Gehirn selbst ist aber nicht in der Lage, zu viel produzierte Glukose zu speichern, so dass der „Überschuss“ an Glukose vom Körper verwertet wird.

Zu viel Eiweiß = zu viel Glukose.

Darum Finger weg von **zu viel** Eiweiß! (Zumindest wenn man abnehmen möchte.)

Dann gibt es wieder diejenigen, die meinen, man dürfe sich um Gottes Willen nie, nie, niemals nicht auch nur einen winzigen, kleinen Fehltritt erlauben, da man sich sonst selbst sabotieren und um Kilometer zurückwerfen würde. Sie möchten auf gar keinen Fall von ihrem Weg abkommen. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Einer ist, dass manche von ihnen hochgradig zuckersüchtig sind. Sie haben sich mühsam vom Zucker entwöhnt. Würden diese Menschen sich einfach mal eine ordentliche Kohlenhydratbombe „gönnen“, würde sie es tatsächlich um Längen zurückwerfen. Sie müssten sich wieder durch den Zuckerentzug durchquälen, und es bestünde die Gefahr, doch wieder schwach, und somit rückfällig zu werden. Das ist durchaus mit einem Alkoholentzug vergleichbar. Und von diesen Menschen würde man auch nicht erwarten, dass sie bei der nächsten Party ein Bierchen zischen.

Der Körper verhält sich in diesem Fall genau wie bei jeder anderen Sucht!

Und dann gibt es da aber auch noch die dritte Gruppe. Zu dieser würde ich mich zählen. Ich bleibe bei der alltäglichen Ernährung immer standhaft.

Wie gesagt, ich lebe ketogen – die meiste Zeit...

Weder bin ich zuckersüchtig, noch denke ich, die Kohlenhydrate für irgendwelche Körperfunktionen zu brauchen. Es gibt aber Momente, z.B. bei einem Restaurantbesuch, wo ich mir nicht mühsam ein Gericht zusammenstellen lassen und mich wie daheim ernähren möchte. Das habe ich schließlich jeden Tag. Nein, im Restaurant möchte ich mir genau das gönnen, was ich mir die ganze Zeit verkniffen habe. Ich möchte mir nicht mein ganzes Leben lang alles verbieten. All das, was ich doch sooo gerne mag. Ich glaube, würde ich mir dauerhaft all die Dinge verbieten, wonach mein Herz gelüftet, würde ich

irgendwann die Brocken hinschmeißen.

Also was nun? Cheaten – ja oder nein?

Ich glaube, beides kann richtig oder falsch sein.

Die Beweggründe und das Hintergrundwissen sind entscheidend.

Man kann und darf sicherlich auch mal einen Cheat-Day einlegen. Dieses sollte dann aber möglichst bewusst geschehen. Es muss einem aber klar sein, dass man dadurch aus der Ketose fliegt, und man anschließend wieder ein paar Tage braucht, um wieder in die Ketose hineinzukommen, was durchaus auch mit Kopfschmerzen und Unwohlsein einhergehen kann. Tatsächlich gibt es aber auch Menschen, die all die Symptome einer Keto-Grippe nicht haben. Die sind dann klar im Vorteil. Trotzdem besteht die Gefahr der kurzfristigen Gewichtszunahme, oder des anschließenden Stillstandes.

Ob man damit leben kann und möchte, muss jeder für sich selbst ausmachen. Es grundsätzlich auszuschließen oder zu empfehlen halte ich für falsch.

Ich persönlich cheate.

Zwar nur ganz selten mal, aber das mache ich dann ganz bewusst und nicht weil es mich gerade überkommt. Ja, die Abnahme stagniert danach für ein paar Tage, aber das nehme ich dafür gerne in Kauf. Nicht weil es mir egal ist oder ich den Schlendrian raushängen lasse, sondern weil ich auf einem sehr guten Weg bin. :-D

Sollte ich deswegen wirklich ein paar Tage länger brauchen um mein Traumgewicht zu erreichen, kann ich zumindest behaupten, dass ich dafür ein paar sehr schöne, gesellige Abende im Restaurant hatte, und mir wenigstens für diese Tage mal keinerlei Gedanken machen musste, sondern einfach mal nach Herzenslust schlemmen durfte. :lecker:

P.S.: Im Restaurant kann man sich leider eh nicht immer darauf verlassen, dass das was man vorgesetzt bekommt, tatsächlich auch LCHF-Konform ist.

Von solch einer Erfahrung, habe ich [hier](#) schon einmal berichtet.

Autor: paola