

Im Frühjahr 2012 wurde ich mit Diabetes Typ2 diagnostiziert.

Wie alle anderen Patienten auf Metformin eingestellt, zusätzlich bekam ich Ramipril wegen des erhöhten Blutdrucks.

Im Herbst 2012 stieß ich auf Drängen meiner Schwägerin, sie hatte mit LowCarb satte 10 kilo Gewicht verloren, auf einen Bericht von Dr. Bernstein, der als Typ1 so einige Diabetikerkinder mit Typ1 und LowCarb therapierte.

Nun, ich recherchierte und stieß dann über eine Freundin auf die Seite von Daniela Pfeifer aka LowCarbGoodies.

Herbst 2012 stellte ich dann um auf freestyle LowCarb und schaffte es bis Dezember sogar, die Medikamentendosis zu halbieren.

Im Frühjahr 2013 unterzog ich mich dann dem Whole30 Programm der Geschwister Hartwig und als Resultat hieraus war ich medikamentenfrei.

Fortan ging meine Richtung eher in Paleo-LowCarb, was sich dann mit vorsichtigem Austesten auf Primal LowCarb ausweitete.

Das System lief bis 2016 beinahe perfekt, denn ich nahm trotz Sport kein Gramm ab. Ganz im Gegenteil, in einer besonders stressigen Situation im Sommer 2016 und gleichzeitigem Beginn des Lauftrainings nahm ich satte 5 kilo zu und meine Blutwerte verschlechterten sich.

Nachdem ich aufhörte zu laufen, stabilisierte sich der Wert, aber blieb in einem, für mich, unbefriedigten Stand.

Ich fing also an, mich mit der Ketogenen Ernährung auseinander zu setzen. Keto schreckte mich immer etwas, vor allem im Bezug auf die Hormonelle Wirkung.

Ich kaufte mir dann einfach Danielas Keto Info Buch.

Warum Keto Info? Weil ich schon immer ein großes Interesse auch an den biologischen und wissenschaftlichen Hintergründen habe.

Was ich über dieses Buch denke könnt ihr hier nachlesen:

<http://v-baerenfaenger.blogspot.de/2017/03/buch-review-keto-info.html>

Ich hab also dieses Buch gelesen und ich fing mich an, doch dafür zu interessieren. Ich besorgte mir also das Keto Basics Buch und startete das Experiment.

Ich hab einen Schnelleinstieg gewagt und erreichte damit faszinierende Ergebnisse. Wie, und was ich tat und was dabei heraus kam könnt ihr hier lesen - und zwar in Form eines Tagebuchs.

<http://v-baerenfaenger.blogspot.de/2017/03/das-ketoexperiment-1.html>

um das Ganze dann abzuschließen hab ich relativ gleichmäßig meine Blutzuckerkurve über ein ganzes Quartal verfolgt.

Auch diese Ergebnisse könnt ihr hier ablesen

<http://v-baerenfaenger.blogspot.de/2017/06/das-ketoexperiment-ii.html>

Mein Fazit:

um schnelle Ergebnisse zu sehen, ist eine ketogene Ernährung durchaus geeignet. Wer wie ich, Keto mit Intermittierendem Fasten kombiniert, sollte allerdings aufpassen.

Mein Körper hat mir definitiv gezeigt, dass er langfristig nicht damit zurecht kommt. Ich wechsel jetzt ab - entweder Keto oder intermittierendes Fasten.

Den Wechsel vollziehe ich immer mit zwei Fastentagen und natürlich halte ich euch auf dem Laufenden.

Bisher kann ich mich nicht beschweren.

Veronika