

REFEED

Generell:

Es ist sicherlich eines der am kontroversesten diskutierten Themen im Keto-Universum und spaltet sich in zwei Lager: 1. Refeed ist notwendig und 2. Refeed ist nicht notwendig.

Kurzum: Simply Keto zählt aufgrund von persönlichen und Kunden Erfahrungen zu den Verfechtern des sinnvollen Refeeds.

Definition

1. Refeed zu deutsch „Nachschub/Rückführung“ bezieht sich auf die seltene, aber regelmäßige Erhöhung der Kohlenhydrate nach einer längeren Periode der ketogenen Ernährung.

Refeed: Was darf ich essen?

Refeed ist nicht „ich vergesse alles, was ich über ketogene Ernährung weiß und esse alles bis zum Erbrechen.“ Refeed bezieht sich auf die kurzfristige Rückführung gesunder Kohlenhydrate v.a. über stärkehaltiges Gemüse & Wurzeln wie z.B.:

- Karotten
- Kürbis
- Süßkartoffeln
- (Kartoffeln)
- (Reis)

Eine Portion Obst ist in den meisten Fällen auch okay. Nur von Zucker und Weizen solltest du dich weiterhin fern halten.

Wenn du über einen längeren Zeitraum ungesunde Lebensmittel gemieden hast, wird dein Körper nicht besonders gut darauf reagieren und der Wiedereintritt in die Ketose wird schwieriger.



Hinweis: Kartoffeln & Reis sind auch möglich, jedoch wegen ihrer Anti-Nährstoffe nach individueller Verträglichkeit abzuwägen.

Definition: Anti-Nährstoffe sind Bestandteile von Lebensmitteln, welche die Nährstoffaufnahme behindern, verhindern und/oder sogar deine Darmwände angreifen (z.B. Gluten)

WARUM IST EIN REFEED SINNVOLL?

Je länger man in Ketose ist, desto mehr sinkt der Leptinspiegel. Leptin ist ein Hormon, das die Gewichtsabnahme reguliert. Es moderiert den Appetit und die Fettanlagerung und sorgt für eine gesunde Balance.

Wenn dein Leptinspiegel aber immer weiter absinkt, denkt dein Körper irgendwann er verhungert und schaltet auf Sparmodus.

Symptome hierfür sind:

- Stagnation bei der Gewichtsreduktion
- Schlaflosigkeit
- Trockene Schleimhäute
- Energielosigkeit (Gegenteil von Ketose)

Wenn du deinem Körper hin und wieder (gute!) Kohlenhydrate gibst, vertraut er darauf auch in Zukunft ernährt zu werden und erlaubt dir weiterhin die tollen Vorteile der Ketose zu genießen.

Wann & wie häufig?

Wie so häufig ist die einzig richtige Antwort hierauf: Es kommt darauf an!

Jeder Mensch ist anders und du musst den passenden Zyklus für dich selbst finden.

Vielleicht verstehst du so langsam warum der Fokus der 30 Tage Challenge auf intuitivem Essen liegt?

Du musst auf deinen Körper und auf seine Symptome hören. Wenn die oben genannten negativen Symptome auftreten, solltest du einen baldigen Refeed andenken. Aber achte darauf, dass du nicht zu häufig einen Refeed einlegst. Öfter als einmal pro Woche ist nicht sinnvoll für die Ketose.

Wenn es dir super geht und du energiegeladener deinen Zielen entgegen hüpfst, ist alles im Lot und der Refeed ist nicht notwendig.



Ein Refeed ist wichtig, macht aber erst Sinn, wenn du schon länger ketogen gelebt hast. Verzichte die ersten 3 Monate bitte auf einen Refeed, damit sich deine Ketose besser stabilisieren kann!



Für die meisten Normalgewichtigen (!) läuft der Refeed ungefähr so ab:

1. Du hast dich ein paar Wochen oder Monaten ketogen ernährt und das ohne Refeed.
2. Du stellst fest, dass du in deiner Entwicklung stagnierst (Gewicht bleibt stehen) oder sonstwie abbaust (Energie).
3. Du erhöhst die Kohlenhydratmenge an ein bis vier Tagen im Monat auf 100g-200g. Dafür wählst du gesunde, stärkehaltige Lebensmittel (z.B. Süßkartoffeln).
4. Du beobachtest, wie sich dieser Zyklus auf dein Wohlbefinden und deine Ziele (z.B. abnehmen) auswirkt. Wirst du wieder „benebel“ oder wird dein Heißhunger "getriggert", solltest du die Häufigkeit des Refeeds reduzieren.

Weitere Erfahrungswerte:

Stark Übergewichtige können sehr viel länger ohne Refeed auskommen
 Untergewichtige müssen häufiger refeeden.
 Frauen müssen häufiger refeeden als Männer.
 Neu-Ketariere können und sollten eine längere Zeit ohne Refeed auskommen.

Dies gilt wie immer für gesunde Personen.
 Ketogene Ernährung wird auch therapiebegleitend bei Krankheiten angewendet.
 Hiervon sind unsere Empfehlungen selbstverständlich ausgeschlossen.

Und wie immer gilt: Teste & finde deine individuelle Häufigkeit und Menge der Refeeds.

Tipps um schnell wieder in Ketose zu kommen ?

Wer einmal in Ketose war, möchte natürlich trotz Refeeds schnell wieder in diesen Zustand mit all seinen Vorteilen gelangen.

Generell gilt, je häufiger und länger du dich schon ketogen ernährst, desto einfacher kommst du nach einem Refeed in die Ketose. Das heißt, wenn du dich schon einige Zeit durchgehend ketogen ernährst, bist du keto-adaptiert und kannst flexibler zwischen beiden Stoffwechseln wechseln.

Am Anfang dauert das Ganze etwas länger und es kann sein, dass du dich am Tag nach dem Refeed erschöpft und unfokussiert fühlst, bevor du wieder in Ketose kommst. Das ist ganz normal und wird besser, je länger du dabei bleibst.

Um den Vorgang zu beschleunigen hast du folgende Möglichkeiten:

1. Du leerst deine Kohlenhydratspeicher (passiv):
z.B. durch Intermittierendes Fasten
2. Du leerst deine Kohlenhydratspeicher (aktiv):
z.B. durch Sport



3. Du nimmst mittelkettige Fettsäuren zu dir, um die Keton-Produktion deiner Leber wieder anzukurbeln und sofort wieder in Ketose zu sein:
z.B. durch Kokosöl, MCT-Öl & C8-Öl

Die schnellste Variante wäre natürlich alles 3 auf einmal zu betreiben, aber wie immer gilt: Höre auf deinen Körper, ob ihm das nicht zu stressig ist oder ob er alles ohne Probleme mitmacht.

Viel Spaß beim Testen ;)