

# ADPKD – KETO – CHECKLISTE

## KETOGENE ERNÄHRUNG NIERENBEWUSST UMSETZEN

### 1. Ziel klären

- Warum möchte ich Keto umsetzen?
- Ist mein Ziel metabolische Stabilität – nicht Gewichtsverlust um jeden Preis?
- Habe ich mein aktuelles Nierenstadium im Blick?

### 2. Kohlenhydrate reduzieren – aber bewusst

- Netto-Kohlenhydrate individuell bestimmen (meist 20–50 g/Tag)
- Keine „Keto-Industrieprodukte“ als Basis
- Keine dauerhafte Nutzung von Mandelmehl als Ersatz

### 3. Oxalate berücksichtigen

- Stark oxalathaltige Lebensmittel bewusst reduzieren
- Oxalate nicht täglich hoch dosieren
- Calciumzufuhr nicht unnötig einschränken

### 4. Protein moderat halten

- Kein High-Protein-Keto
- Eiweißmenge an Stadium anpassen
- Übermäßige Proteinshakes vermeiden

### 5. Elektrolyte im Blick behalten

- Ausreichend Salz (moderat!)
- Kalium- und Natriumwerte regelmäßig kontrollieren
- Bei Schwindel oder Müdigkeit Elektrolyte prüfen

### 6. Ausreichend trinken

- Trinkmenge über den Tag verteilen
- Urin möglichst hell halten- hohe Konzentration vermeiden

### 8. Medikamentöse Einflüsse berücksichtigen

- Einfluss von Medikamenten auf Glukose beachten
- Veränderungen nicht automatisch der Ernährung zuschreiben

### 9. Keine Ideologie

- Keto ist ein Werkzeug – kein Dogma
- Individuelle Verträglichkeit prüfen
- Bei Beschwerden anpassen

