

PATIENTENBROSCHÜRE

Ketogene Diät mit MCT-Fetten.

Das Plus in deiner
Ernährungstherapie



kanso
DEDICATED TO KETO AND MCT

Du hast dich für die Ketogene Diät entschieden - ein wichtiger Schritt

Du weißt sicherlich schon, dass die Ketogene Diät dabei helfen kann, epileptische Anfälle zu reduzieren oder sogar zu kontrollieren ¹. Neben der Anfallsreduktion berichten viele Betroffene auch von weiteren positiven Effekten - etwa einem besseren Schlaf oder einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit ².

Den ersten Schritt hast du bereits gemacht: Du hast mit der Ketogenen Diät begonnen oder befindest dich gerade in der Vorbereitung. Jetzt geht es darum, deinen Körper optimal zu unterstützen, um die Ketose zu erreichen und stabil zu halten.

Wir von KANSO möchten dich auf diesem Weg bestmöglich begleiten. In dieser Broschüre stellen wir dir ein besonderes Fett vor, das dir dabei helfen kann schneller in die Ketose zu kommen und diesen Zustand leichter aufrechtzuerhalten:

MCT-Fette - das Plus in deiner Ernährungstherapie.

Idealerweise beginnt man bereits vor dem Start der Ketogenen Diät damit, MCT-Fette in kleinen Mengen in den Speiseplan einzubauen ³. So kommt dein Körper leichter in die Ketose. Wenn du bereits mit der Ketogenen Diät begonnen hast, helfen dir MCT-Fette dabei, diesen Zustand stabil zu halten.

In dieser Broschüre erhältst du Antworten auf folgende Fragen:

- Was sind MCT-Fette?
- Welche Vorteile bieten MCT-Fette in der Ketogenen Diät?
- Wie baue ich MCT-Fette in meine Diät ein?
- Welche MCT-Produkte gibt es und wo erhalte ich sie?

1) Martin-McGill, K. J., Bresnahan, R., Levy, R. G., & Cooper, P. N. (2020). Ketogenic diets for drug-resistant epilepsy. The Cochrane database of systematic reviews, 6(6), CD001903. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001903.pub5>

2) van Berkel, A. A., IJff, D. M., & Verkuyl, J. M. (2018). Cognitive benefits of the ketogenic diet in patients with epilepsy: A systematic overview. Epilepsy & behavior : E&B, 87, 69-77. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2018.06.004>

3) Courchesne-Loyer, A., Lowry, C. M., St-Pierre, V., Vandenbergh, C., Fortier, M., Castellano, C. A., Wagner, J. R., & Cunnane, S. C. (2017). Emulsification Increases the Acute Ketogenic Effect and Bioavailability of Medium-Chain Triglycerides in Humans: Protein, Carbohydrate, and Fat Metabolism. Current developments in nutrition, 1(7), e000851. <https://doi.org/10.3945/cdn.117.000851>

Was ist die Ketogene Diät?

Wie du wahrscheinlich schon weißt, stellt die Ketogene Diät deinen Körper auf einen alternativen Energiestoffwechsel um.

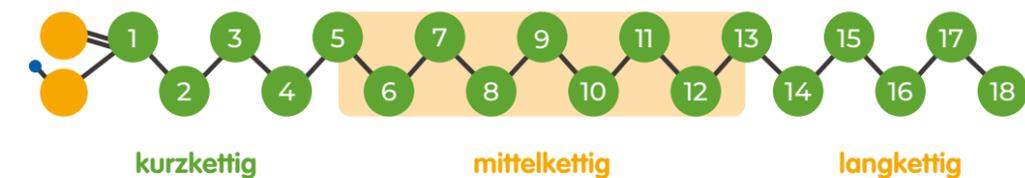


Dazu wird die Zufuhr von Kohlenhydraten - wie etwa Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot oder Obst - stark reduziert. Stattdessen nimmst du deutlich mehr Fette auf. Dein Körper wandelt dieses Fett in Ketonkörper um, die er als alternative Energiequelle für Gehirn und Muskeln nutzt. Klinische Studien haben gezeigt, dass dieser Zustand der Ketose zu einer Reduktion oder sogar Kontrolle der Anfälle führen kann ¹.

Damit dir die langfristige Umsetzung der Diät leichter fällt, kann der Einsatz von MCT-Fetten hilfreich sein.

Was sind MCT-Fette?

MCT ist die Abkürzung für „medium-chain triglycerides“, also **mittelkettige Triglyceride**. Diese Fette bestehen aus Kohlenstoffketten mit einer Länge von 6 bis 12 Atomen.



MCT-Fette kommen von Natur aus in **Kokosnuss- und Palmkernfett** vor und sind in kleinen Mengen auch in **Milchprodukten** und sogar in **Muttermilch** enthalten. Der MCT-Gehalt in Lebensmitteln ist meist sehr gering. **Produkte von KANSO zeichnen sich durch eine bewusst definierte Menge an hochwertigem MCT-Fett aus.**

1) Wilder, R.J. (1921). The effects of ketonemia on the course of epilepsy. Mayo Clinic Proceedings, 2, 307-308.

Welche Rolle spielen MCT-Fette in der Ketogenen Diät?



MCT-Fette werden wegen ihrer kürzeren Kohlenstoffkette schneller vom Körper aufgenommen und effizienter in Ketonkörper umgewandelt als herkömmliche Fette ¹.

Praktisch bedeutet das: **Wer einen Teil der Fettmenge durch MCT-Fette ersetzt, kann insgesamt etwas weniger Fett zu sich nehmen und trotzdem eine ebenso gute Wirkung erreichen** ². Man hat die Möglichkeit, mehr Kohlenhydrate in die Ernährung einzubauen und die Diät insgesamt abwechslungsreicher zu gestalten.

Was MCT-Fette noch interessant macht: **In den letzten Jahren hat die Forschung gezeigt, dass MCT-Fette auch unabhängig von der Ketose einen anfallsreduzierenden Effekt haben können**. Das bedeutet, dass MCT-Fette selbst ohne eine Ketogene Diät zur Reduktion epileptischer Anfälle beitragen können ³.

Die Eigenschaften von MCT-Fetten auf einen Blick



MCT-Fette unterstützen die Ketose



Liefern schnelle Energie fürs Gehirn



Beruhigen überaktive Nervenzellen



Schützen vor synaptischer Überreizung

1) D C Harvey, C. J., Schofield, G. M., Williden, M., & McQuillan, J. A. (2018). The Effect of Medium Chain Triglycerides on Time to Nutritional Ketosis and Symptoms of Keto-Induction in Healthy Adults: A Randomised Controlled Clinical Trial. *Journal of nutrition and metabolism*, 2018, 2630565. <https://doi.org/10.1155/2018/2630565>

2) Neal, E. G., Chaffe, H., Schwartz, R. H., Lawson, M. S., Edwards, N., Fitzsimmons, G., Whitney, A., & Cross, J. H. (2009). A randomized trial of classical and medium-chain triglyceride ketogenic diets in the treatment of childhood epilepsy. *Epilepsia*, 50(5), 1109–1117. <https://doi.org/10.1111/j.1528-1167.2008.01870.x>

3) Borges, K., Kaul, N., Germaine, J., Kwan, P., & O'Brien, T. J. (2019). Randomized trial of add-on triheptanoin vs medium chain triglycerides in adults with refractory epilepsy. *Epilepsia open*, 4(1), 153–163. <https://doi.org/10.1002/epi4.12308>

Wie sollte ich mit MCT-Fetten starten?

MCT-Fette werden besonders schnell vom Verdauungssystem ins Blut transportiert. Diese Geschwindigkeit ist dein Körper möglicherweise nicht gewohnt. Um Beschwerden wie Bauchweh, Blähungen oder Durchfall zu vermeiden, ist ein behutsamer Einstieg sinnvoll. Hier erfährst du, worauf du dabei achten solltest.

Langsam und stufenweise

Es ist wichtig, dass MCT-Fette **langsam und stufenweise** nach Anweisung des Arztes oder der Ernährungsfachkraft in die Ernährung eingeführt werden. So kann die individuelle Verträglichkeit geprüft und mögliche Nebenwirkungen vermieden werden.

Gleichmäßig verteilt

MCT-Fette werden oft nur als "Ketose-Booster" angesehen. Viel sinnvoller ist es aber, die Tagesmenge **gleichmäßig über den Tag** zu verteilen. Das fördert eine stabile Ketose und senkt das Risiko für Nebenwirkungen.

Starten mit Kanzo

Kanzo bietet eine breite Auswahl an ketogenen Produkten mit MCT-Fetten. Zum Einschleichen empfiehlt es sich mit **MCT Öl 100 %** oder **MCT Fiber** zu beginnen. Diese enthalten 100 % MCT-Fett am gesamten Fett-Gehalt und ermöglichen so eine gezielte Dosierung und eine kontrollierte Steigerung der täglichen MCT-Menge - bis zur individuellen Zielmenge.



Natürlich können aber auch alle anderen MCT-Produkte von Kanzo verwendet werden. Da diese nicht 100 % MCT-Fett enthalten muss die benötigte Produktmenge entsprechend berechnet werden. Nutze hierfür ganz einfach die MCT-Drehscheibe von Kanzo.

Wie viel MCT-Fett sollte ich zu mir nehmen?

Die individuell sinnvolle Menge an MCT-Fett kann **von Person zu Person unterschiedlich** sein. Sie hängt unter anderem von Faktoren wie Körpergewicht, Verträglichkeit und dem individuellen Stoffwechsel ab.

Sprich mit deinem Arzt oder deiner Ernährungsfachkraft, um die für dich passende Menge an MCT-Fett festzulegen.

Zielmenge an MCT-Fett pro Tag:

Trage hier deine persönliche Zielmenge an MCT-Fett pro Tag ein - wie mit deinem Arzt oder deiner Ernährungsfachkraft besprochen:



Zielmenge wird nach vier Wochen oder je nach Verträglichkeit erreicht.

Information für Arzt und Ernährungsfachkraft

Als allgemeiner Richtwert gilt:

1 g MCT-Fett pro kg Körpergewicht

Diese Menge wird für gewöhnlich problemlos toleriert - oft sind auch höhere Mengen möglich. In einer Studie von Neal et al. (2009) erzielte eine Diät mit 40-45 % der Gesamtenergie aus MCT-Fett die gleiche Wirksamkeit und Verträglichkeit wie eine klassische Ketogene Diät - bei größerer Flexibilität in der Lebensmittelauswahl ¹.

¹ Neal, E. G. et al. (2009). A randomized trial of classical and medium-chain triglyceride ketogenic diets in the treatment of childhood epilepsy. *Epilepsia*, 50(5), 1109-1117. <https://doi.org/10.1111/j.1528-1167.2008.01870.x>

Wie geht es weiter, wenn ich meine Zielmenge an MCT-Fett erreicht habe?

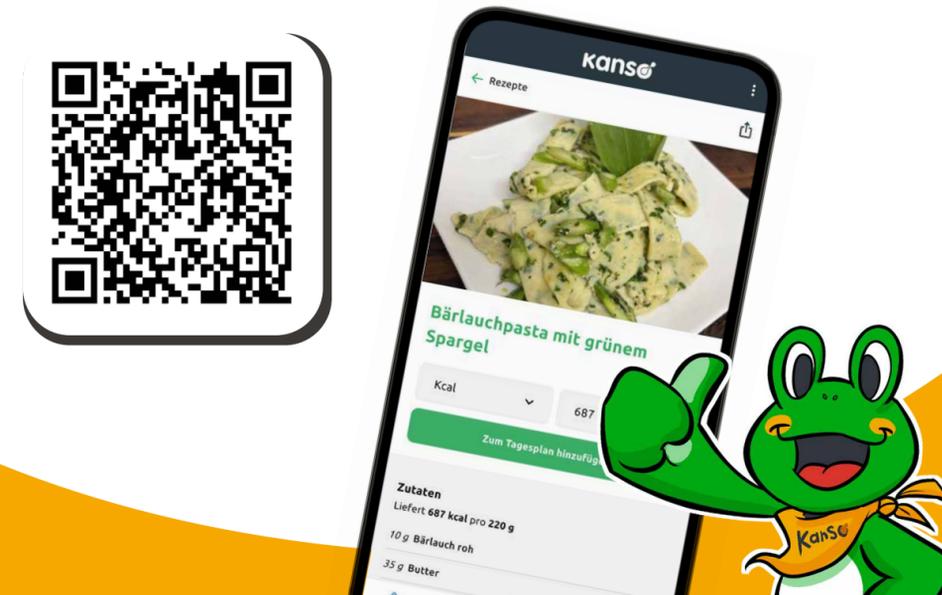
Wenn du bisher nur MCT Öl 100 % und MCT Fiber verwendet hast, kannst du - spätestens jetzt das gesamte MCT-Produktsortiment von Kanso entdecken. **Probiere dich durch unsere Produkte und finde heraus, was dir am besten schmeckt.**

Besuche unsere Website www.kanso.com. Dort findest du nicht nur Infos zu unseren Produkten, sondern auch spannende Beiträge unserer Community sowie eine große Auswahl an einfachen und leckeren ketogenen Rezepten mit MCT-Fett.

Zusätzlich begleitet dich die **Kanso App** im Alltag. Erstelle eigene Rezepte oder passe bestehende Rezepte nach deinem Geschmack an.

Gut zu wissen: Die Kanso App ist mit der Website verknüpft - du siehst auf beiden Plattformen dieselben Rezepte! So hast du deine Lieblingsrezepte jederzeit griffbereit, ob am PC oder unterwegs mit dem Smartphone.

Scanne einfach den QR-Code und lade die Kanso App kostenlos herunter!



Wie und wo erhalte ich MCT-Produkte von Kanso?

1. Lass dir von deinem Neurologen oder Hausarzt ein Rezept ausstellen.

Darauf sollte stehen:

- Produktname und Menge
- Pharmazentralnummer (PZN)
- Diagnose: z.B. pharmakoresistente Epilepsie



2. Löse das Rezept bei der Apotheke deines Vertrauens ein oder sende das Rezept direkt an unsere Kooperationsapotheken.

Achtung: Kanso-Produkte sind bei Pharma-Großhändlern nicht verfügbar. Deine Apotheke kann aber direkt bei Kanso bestellen unter:

Telefon: +49 6424 303700

E-Mail: customerservice.de@drschaer.com

Scanne den QR-Code und erhalte die Rechtsinformation - zur Vorlage bei deiner Krankenkasse, falls es Probleme mit der Kostenübernahme gibt.



Kronen Apotheke

Marktstraße 16, 89335 Ichenhausen
Tel.: + 49 8223 1208
E-Mail: kanso@kronen-apotheke.de

Die Serviceleistungen der Kronen Apotheke umfassen die kostenfreie Lieferung nach Hause oder auf Wunsch an eine abweichende Adresse oder den Urlaubsort (innerhalb der EU).



Alte Feldapotheke

Stephansplatz 8A, 1010 Wien
Tel.: + 43 1 5336571
E-Mail: office@altfeldapotheke.at



Laboratorium Dr. G. Bichsel

Weissenaustrasse 73, CH-3800 Unterseen
Tel.: + 41 33 827 80 00
E-Mail: bestellung@bichsel.ch

Direkte Bestellung im Bichsel-Online-Shop möglich:
www.bichsel.quatron.ch



Folge dem Plan, um die MCT-Menge stufenweise und entsprechend deiner Verträglichkeit zu steigern - bis du deine individuelle Zielmenge erreicht hast.

Trage in die Tabelle ein, wieviel reines MCT-Fett du jeweils zu dir nimmst. So behältst du den Überblick über deine stufenweise Steigerung. Nutze die MCT-Drehscheibe von Kanso, um ganz einfach zu ermitteln, welche Produktmenge du benötigst, um deine gewünschte MCT-Menge zu erreichen. Starte mit kleinen Mengen und erhöhe sie langsam - mit Geduld und Achtsamkeit für dein Wohlbefinden. Achte darauf die tägliche Menge an MCT-Fett gleichmäßig auf den Tag zu verteilen. Bei Unverträglichkeiten solltest du die MCT-Menge zunächst verringern und dann langsamer steigern.



Tag	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen	Gesamtmenge an MCT-Fett/Tag
Beispiel	<input checked="" type="checkbox"/> 5 g	<input type="checkbox"/> 0 g	<input checked="" type="checkbox"/> 5 g	<input type="checkbox"/> 0 g	<input type="checkbox"/> 0 g	10 g
1 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28 TT/MM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Wer wir sind

Bei Kanso haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, leckere, einfache und wirksame Produkte für die Ketogene Diät zu entwickeln.

In unserem Forschungszentrum in Triest kombinieren erfahrene Lebensmitteltechnologien ihr Wissen mit italienischem Gespür für Genuss.

So entstehen nicht nur reine MCT-Fette, sondern auch Brote, Kekse,

Schokolade und mehr. Produkte, die sich leicht in den Alltag

integrieren lassen und dabei helfen, die Ketogene Diät erfolgreich

umzusetzen.

Kanso steht dir immer zur Seite

www.kanso.com/de

info@kanso.com

Telefon:

DE +49 800 153 153 3

AT +43 800 500 144

CH +41 800 837 107

Keks-Straße 1

35085 Ebsdorfergrund

Deutschland

kanso
DEDICATED TO KETO AND MCT