

# THEORIE

# PRAXIS

Aktiv gegen Krebs	5	GEZIELT ESSEN GEGEN KREBS	31
DER FEIND IM KÖRPER	7	Kohlenhydrate bewusst reduzieren	32
Wie Krebs entsteht	8	Wir essen viel zu viel Zucker	33
Bauplan des Lebens	9	Was ist Zucker?	34
Mutationen: kleine Fehler mit großer Wirkung	10	Zu viel Zucker macht nicht nur dick ... ... sondern auch krank	36 37
Der Stoffwechsel der Krebszelle	14	Hoher Zuckerkonsum begünstigt auch Krebs	38
Unterschiedliche Wege der Energiegewinnung	15	Extra: Fasten – das Aus für aggressive Krebszellen	40
Extra: Die Entdeckung des TKTL1-Gens	20	Weniger Kohlenhydrate, mehr Gesundheit	42
Neue Wege in der Krebstherapie	24	Extra: Versteckte Zucker leicht erkennen	45
Etablierte Methoden der Krebsbehandlung	25	Gefährliche Stärke in Getreide	46
Schlüsselrolle Ernährung	26	Brauchen wir überhaupt	
Extra: Krebsvorsorge	29	Kohlenhydrate?	49
		Extra: Aktiv gegen Krebs	50
		Mehr gesunde Fette	52
		Fett – besser als sein Ruf	53
		Omega-3-Fettsäuren	55
		Omega-6-Fettsäuren	59
		Extra: Fettlösliche Vitamine	60

Energie aus Eiweiß	62	Frühstück: Guter Start in den Tag	92
Lebenswichtiger Baustoff	63		
Die Rolle von Eiweiß in der Krebsnährung	63	Mittagessen: Energiereserven füllen	102
Die besten Eiweißquellen	67		
		Abendessen: Die Zuckerspeicher leeren	114
Natürliche Wirkstoffe gegen Krebs	72		
Sekundäre Pflanzenstoffe	73	Desserts und Gebäck: Naschen erlaubt	126
Anti-Krebs-Stoff Nr. 1: Gamma-Tocotrienol	78	Extra: Herzante Snacks	134
Extra: Die Top 15 der Anti-Krebs-Lebensmittel	80		

## **SERVICE**

<b>DIE ANTI-KREBS-KÜCHE</b>	85	Glossar	136
Essen Sie sich gesund	86	Bücher, die weiterhelfen	138
Die Grundlagen des Dr.-Coy-Prinzips	87	Internet-Links, die weiterhelfen	139
Extra: Die richtigen Zutaten	90	Sachregister	140
		Rezeptregister	142
		Impressum, Leserservice, Garantie	143