

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>Übersicht</b>	<b>12</b>
1) Essen bei Krebs – die Mär von den guten Kohlenhydraten	16
Obst und Gemüse – Schutz vor Krebs?	17
Viele Kohlenhydrate – gut für die Gesundheit?	20
In die Ketose mit viel Fett und genug Eiweiß	26
Für Krebspatienten: Energie, aber nicht für den Tumor	30
Der Stoffwechsel als Schlüssel	32
2) Fettreich und kohlenhydratarm – schon vor gut 100 Jahren	34
Behandlung von Krebspatienten und Experimente mit Mäusen	34
Otto Warburg, Pionier der Krebsstoffwechselforschung	36
Stoffwechselforschung auf dem Abstellgleis – warum?	39
3) Krebs – alles nur die Gene?	44
Zielgerichtet und passgenau – die »magische Kugel«	45
Gute Nachbarn, schlechte Nachbarn	52
Epigenetik: das plastische Erbgut	57
Epigenetik und Stoffwechsel – ein unzertrennliches Paar	61
Krieg und Frieden	65
4) Stoffwechselforschung – eine neue Ära bricht an	70
Nobelpreisträger als Kronzeuge des »postgenomischen Zeitalters«	72
Krebsdiagnostik mit PET – den Zuckerhunger des Tumors sichtbar machen	72
Und was macht der Tumor mit dem vielen Zucker?	73
Die Tumorstrategie: viel Gärung, wenig Atmung	78
Stoffwechsel als Ansatzpunkt für eine Therapie?	83
5) Mit gezielter Ernährung dem Tumor das Leben schwer machen	88
Fasten – eine Option mit Einschränkungen	89
Das Problem der klinischen Studien	91
Epidemiologie liefert klare Hinweise	92
Krebszellen in Ketose	99
Versuchstiere in Ketose	101
Klinische Studien	106

<b>6)</b>	<b>Mit gezielter Ernährung den Patienten stärken</b>	<b>112</b>
	Ernährungsberatung – vielerorts Fehlanzeige	112
	Die Angst des Mediziners vor der Mangelernährung	114
	Die Alarmsirene des Körpers: Entzündung	117
	Stoffwechsel bei einer Entzündung: Zucker	120
	Ketogene Ernährung: Dem Körper endlich das geben, was er braucht!	123
<b>7)</b>	<b>Und das soll gesund sein?</b>	<b>130</b>
	Eiweiß – in der richtigen Dosierung	132
	Keine Angst vor Fett	133
	Fett, Fauna, Flora	137
	Naturvölker – Fitness, Fett und wenig Zucker	144
<b>8)</b>	<b>Ketogene Ernährung und Sport</b>	<b>150</b>
	Sport mit ketogener Ernährung – geht das überhaupt?	150
	Sport bei Krebs: eine gute Wahl	153
	Positive Wirkungen von Sport	154
	Der bewegte Mensch: unterwegs als Jäger und Sammler	160
	Mit Spaß bei der Sache sein	161
<b>9)</b>	<b>Die Praxis – Ketogene Ernährung und Sport bei Krebs</b>	<b>164</b>
	In welcher Phase der Erkrankung ist welche Ernährung passend?	165
	Adieu Kohlenhydrate – die Umstellung der Ernährung	167
	Obst – eine Gratwanderung	171
	Die Lust auf Süßes befriedigen	174
	Viel gutes Fett essen	174
	Ketonkörpermenge mit Teststreifen messen	176
	Praktische Umsetzung einer ketogenen Diät im Alltag	177
	Was kann eine Ketose verhindern?	183
	Schon wieder eine neue Anti-Krebs-Diät?	184
	Rezepte und Tagespläne	187
	Schwierigkeiten mit dem Essen: Mukositis, Übelkeit und Magen-Darm-Probleme	193
	Eine ketogene Diät als letzter Strohhalm?	194
	Wann sollten Sie keine ketogene Diät durchführen? Kontraindikationen	195
	Sport bei Krebserkrankungen – Empfehlungen für Patienten	195

<b>10) Fragen und Antworten</b>	<b>204</b>
Besteht die Gefahr, dass der Cholesterinwert gefährlich ansteigt?	204
Steigt mit fettreichem Essen nicht der Fettgehalt im Blut?	205
Ich habe Diabetes oder andere chronische Erkrankungen ...	205
Braucht das Gehirn nicht unbedingt Zucker?	206
Droht Verstopfung, wenn kaum Kohlenhydrate gegessen werden?	206
Nimmt man zu, wenn man fettreich isst?	207
Kann man einfach nur die Kohlenhydrate reduzieren, ohne mehr Fett zu essen?	208
Ist viel tierisches Fett nicht ungesund?	208
Ist Butter nicht eher ungesund?	209
Steigt bei viel Fleischkonsum das Krebsrisiko nicht sogar an?	209
Brauche ich Spezialprodukte für die ketogene Diät?	210
Muss ich vor einer ketogenen Diät eine spezielle Diagnostik machen?	210
Führt einen ketogenen Diät nicht zur gefährlichen Ketoazidose?	210
Übersäuert bei viel Eiweiß und wenig Obst nicht das Blut?	211
Führt ketogene Ernährung zu einem Mangel an Vitaminen ...	211
<b>11) Anhang</b>	<b>212</b>
Zucker und Kohlenhydrate	212
Glykämischer Index – Glykämische Last	213
Fette und Fettsäuren	215
Ketonkörper	217
Klinische Studien: Was steckt hinter den Begriffen?	218
Eine kurze Geschichte der ketogenen Diät	224
Informationen zu einzelnen Nahrungsmitteln	230
Abgrenzung zu anderen Diäten	234
Grundrezepte für ketogene Kraftshakes	235
Diätvergleich: ketogen – metabolisch adaptiert – LOGI	237
Glossar	239
Quellen und Literaturhinweise	250
Nützliche Informationsquellen	264
Index	265