

THEORIE

Aktiv gegen Krebs	5	GEZIELT ESSEN GEGEN KREBS	31
DER FEIND IM KÖRPER	7		
Wie Krebs entsteht	8	Kohlenhydrate bewusst reduzieren	32
Bauplan des Lebens	9	Wir essen viel zu viel Zucker	33
Mutationen: kleine Fehler mit großer Wirkung	10	Was ist Zucker?	34
		Zu viel Zucker macht dick ...	36
		... und auch krank	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	24	Gefährliche Stärke in Getreide	46
Schlüsselrolle Ernährung	26	Brauchen wir überhaupt Kohlenhydrate?	49
Extra: Krebsvorsorge	29	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
		Lebenswichtiger Baustoff	62

Die Rolle von Eiweiß in der Krebsernährung	63	Mittagessen: Energiereserven füllen	102
Die besten Eiweißquellen	67		
Natürliche Wirkstoffe gegen Krebs	72	Abendessen: Die Zuckerspeicher leeren	114
Die Kraft der Pflanzen	72		
Sekundäre Pflanzenstoffe	73	Desserts und Gebäck: Naschen erlaubt	126
Anti-Krebs-Stoff Nummer 1: Gamma-Tocotrienol	78	Extra: Herzhaftes Snacks	134
Extra: Die Top 11 der Anti-Krebs-Lebensmittel	80		
DIE ANTI-KREBS-KÜCHE	85		
Essen Sie sich gesund	86	SERVICE	
Die Grundlagen des Dr.-Coy-Prinzips	87	Glossar	136
Extra: Die richtigen Zutaten	90	Bücher, die weiterhelfen	138
Frühstück:		Adressen, die weiterhelfen	139
Guter Start in den Tag	92	Sachregister	140
		Rezeptregister	142
		Impressum	143