

<b>Vorworte</b>		<b>Teil 2. Die Nährstoffe</b>	<b>76</b>
Einleitung	6	Grundlagen der KetoKüche	76
Erfahrungen einer Patientin	10	Nährstoffe, die jeder braucht: Fett, Eiweiß, Mikronährstoffe	76
Beim Arzt	18	Kohlenhydrate als Nährstoffe	77
<b>Teil 1. Warum ketogene Ernährung?</b>	<b>20</b>	Das Kohlenhydratrisko bei Krebspatienten	78
01) Was ist Krebs – was isst der Krebs?	20	Nährstoffe, bei denen Krebspatienten sparsam sein sollten	78
Was ist Krebs?	20	Nährstoffe, die ein Krebspatient besonders braucht	79
Was isst Krebs? Und was isst er nicht?	22	Wer weniger Kohlenhydrate isst, isst mehr Fett	80
Zusätzliche Gesundheitseffekte	23	Basisnährstoff Fett/Ol	80
02) Kohlenhydrate, Obst und Gemüse – gesund?	24	Welche Fette/Ole?	81
Die Experten korrigieren sich	25	Welche Fette und Ole meiden?	82
»Gesunde« Energie, Fruchtzucker und die Schwachen der Starke	26	Basisnährstoff Eiweiß	82
Keine Angst vor Unterzuckerung	27	Welche Eiweiße?	83
03) Einmal im Kreise – eine kurze Geschichte der Krebsforschung	28	Eiweißzufuhr: Auf die Qualität kommt es an	83
Butter für Patienten	29	Zusatznährstoff Kohlenhydrate	86
Pyrrhussieg der Genforschung	30	Welche Kohlenhydrate?	88
04) So aßen die Vorfahren	32	<b>Teil 3. Die Lebensmittel</b>	<b>90</b>
Evolution mit Fett	32	Ketogene Lebensmittel – Fettlieferanten, Eiweißquellen, Kohlenhydratersatz	90
Kaum Kohlenhydrate	33	Die besten Fettlieferanten	91
05) Gene – oder Umwelt und Ernährung?	36	Statt Mehl & Co.:	
Schicksal – oder Chance und Hoffnung?	37	Kohlenhydrat-Ersatz-Lebensmittel	102
Umweltschutz im Körper	37	Lebensbausteine:	
06) Gegen Zucker und zu viel Insulin	40	Die wichtigsten Proteinquellen	108
Viel Zucker im Blut, erhöhtes Krebsrisiko	42	Lebensmittel, die auch zur ketogenen Ernährung gehören	118
Schlüsselstoff Insulin	43	Gewürze	122
Nieder mit der Entzündung	43	Die drei Prinzipien für die Auswahl ketogener Lebensmittel	124
07) Das Gesunde stärken	44	Die KetoPyramide	126
Aufbau	44	<b>Teil 4. Die Praxis – Umsetzung, Besonderheiten, Probleme</b>	<b>128</b>
Patienten legen Gewicht zu	46	Wenn man kochen kann und will	128
Die späte Einsicht der Experten	47	Wenn man nicht gerne kocht oder Zeit und Kraft dafür fehlen	128
08) Ein bisschen weniger ist nicht genug	48	Wenn man vegetarisch oder vegan leben will	130
Krebszellen mögen keine Ketone	48	Wenn man daran zweifelt, ob man die ketogene Diät durchhält	132
Selbst »auttherapierte« Patienten profitieren	50	Wenn man nicht gut schlucken kann, unter Übelkeit leidet oder Schmerzen hat	133
09) Und das soll gesund sein?	54	Wenn man auf Süßes nicht verzichten will	135
Guter Rat von gestern	54	Wenn man unter Nahrungsmittel-unverträglichkeiten leidet	135
Krebszellen mögen Bananen	55	Getränke	136
Fettreich ja, aber Qualität	56	Alkohol	137
Cholesterin	57	Ausrutscher	138
Eiweiß – wie viel?	57	»Krebserregende« Bestandteile der ketogenen Diät	138
10) Das Plus namens Bewegung	60	Mineralstoffe	139
Erst Überwindung, dann Gewinn	61	Nahrungsergänzungsmittel	140
Sport ohne Energie aus Kohlenhydraten	61	Sofortanstieg in die ketogene Diät	140
Was bringt's?	62		
Die richtige Dosis Bewegung	62		
Spiel hilft viel	64		
11) Fasten als Alternative?	66		
Weniger Nebenwirkungen der Therapie	66		
Keto zeigt dieselben Effekte wie Fasten	68		
12) Ketone als Medikamente	70		
Buttersäure	71		
Wirkung wie ein Krebsmedikament	72		
13) Keto – Quacksalber und Prediger Fehianzeige	74		

## Teil 5. Rezepte

Herausforderung KetoKüche	
Einfach und Schnell	
Klassiker minus Kohlenhydrate	
Desserts	
Getränke, Shakes	
Grundrezepte	
<b>Die 10 beliebtesten Rezepte</b>	
<b>aus der Lehrküche der KOLIBRI-Studie</b>	
Brokkolicremesuppe mit Lachs	
Blumenkohlcurry	
Fenchelgratin	
Gurkengemüse mit Ingwer	
Blaubeerpannacotta	
Bunter Matjessalat	
Frankischer Kochkase	
Ketogener Obatzda	
Zucchini-muffins	
Mascarpone-Kase-Kuchen	

## 144 Teil 6. Anhang

144	Beispielmienüplan	174
146	Lebensmittel für unterwegs	
148	oder zwischendurch	178
150	Kohlenhydratberechnung	178
153	Natürliche Zuckerlösungen:	
155	Honig/Agavendicksaft/Ahornsirup	179
	Zuckerersatzstoffe	180
	Gluten	180
162	Kontraindikationen – für wen ist	
163	eine ketogene Diät NICHT geeignet?	181
164	»Ich komme nicht in die Ketose«.	
165	Mögliche Ursachen	182
166	Übersichten für die tägliche	
167	Lebensmittelauswahl	183
168	Praktisch kohlenhydratfreie Lebensmittel	183
169	Lebensmittel, bei denen die Kohlenhydrate	
170	berücksichtigt werden müssen	184
171	Die wichtigsten Öle und deren Fettsäuren	187
172	Tipps zum richtigen Umgang	
	mit Ölen und Fetten	187
	Studien	191
	Internetrechner	191