

Vorworte

- Einleitung
- Erfahrungen einer Patientin
- Beim Arzt

Teil 1. Warum ketogene Ernährung?

- 01) Was ist Krebs – was isst der Krebs?
 - Was ist Krebs?
 - Was isst Krebs? Und was isst er nicht?
 - Zusätzliche Gesundheitseffekte
- 02) Kohlenhydrate, Obst und Gemüse – gesund?
 - Die Experten korrigieren sich
 - »Gesunde« Energie, Fruchtzucker und die Schwachen der Starke
 - Keine Angst vor Unterzuckerung
- 03) Einmal im Kreise – eine kurze Geschichte der Krebsforschung
 - Butter für Patienten
 - Pyrrhussieg der Genforschung
- 04) So aßen die Vorfahren
 - Evolution mit Fett
 - Kaum Kohlenhydrate
- 05) Gene – oder Umwelt und Ernährung?
 - Schicksal – oder Chance und Hoffnung?
 - Umweltschutz im Körper
- 06) Gegen Zucker und zu viel Insulin
 - Viel Zucker im Blut, erhöhtes Krebsrisiko
 - Schlüsselstoff Insulin
 - Nieder mit der Entzündung
- 07) Das Gesunde stärken
 - Aufbau
 - Patienten legen Gewicht zu
 - Die späte Einsicht der Experten
- 08) Ein bisschen weniger ist nicht genug
 - Krebszellen mögen keine Ketone
 - Selbst »austerapierte« Patienten profitieren
- 09) Und das soll gesund sein?
 - Guter Rat von gestern
 - Krebszellen mögen Bananen
 - Fettreich ja, aber Qualität
 - Cholesterin
 - Eiweiß – wie viel?
- 10) Das Plus namens Bewegung
 - Erst Überwindung, dann Gewinn
 - Sport ohne Energie aus Kohlenhydraten
 - Was bringt's?
 - Die richtige Dosis Bewegung
 - Spiel hilft viel
- 11) Fasten als Alternative?
 - Weniger Nebenwirkungen der Therapie
 - Keto zeigt dieselben Effekte wie Fasten
- 12) Ketone als Medikamente
 - Buttersäure
 - Wirkung wie ein Krebsmedikament
- 13) Keto – Quacksalber und Prediger Fehlanzeige

Teil 2. Die Nährstoffe

- 6 Grundlagen der KetoKüche
- 10 Nährstoffe, die jeder braucht: Fett, Eiweiß, Mikronährstoffe
- 18 Kohlenhydrate als Nährstoffe
- 20 Das Kohlenhydratrisiko bei Krebspatienten
- 20 Nährstoffe, bei denen Krebspatienten sparsam sein sollten
- 22 Nährstoffe, die ein Krebspatient besonders braucht
- 23 Wer weniger Kohlenhydrate isst, isst mehr Fett
- 24 Basisnährstoff Fett/Ol
- 25 Welche Fette/Ole?
- 26 Welche Fette und Ole meiden?
- 27 Basisnährstoff Eiweiß
- 28 Welche Eiweiße?
- 29 Eiweißzufuhr: Auf die Qualität kommt es an
- 30 Zusatznährstoff Kohlenhydrate
- 32 Basisnährstoff Kohlenhydrate?
- 32 Teil 3. Die Lebensmittel
- 33 Ketogene Lebensmittel – Fettlieferanten, Eiweißquellen, Kohlenhydratersatz
- 36 Die besten Fettlieferanten
- 37 Statt Mehl & Co:
- 37 Kohlenhydrat-Ersatz-Lebensmittel
- 40 Lebensbausteine:
- 42 Die wichtigsten Proteinquellen
- 43 Lebensmittel, die auch zur ketogenen
- 43 Nahrung gehören
- 44 Gewürze
- 44 Die drei Prinzipien für die Auswahl ketogener
- 46 Lebensmittel
- 47 Die KetoPyramide
- 48 Teil 4. Die Praxis – Umsetzung, Besonderheiten, Probleme
- 50 Wenn man kochen kann und will
- 54 Wenn man nicht gerne kocht oder Zeit
- 55 und Kraft dafür fehlen
- 56 Wenn man vegetarisch oder vegan leben will
- 57 Wenn man daran zweifelt, ob man die
- 57 ketogene Diät durchhält
- 59 Wenn man nicht gut schlucken kann, unter
- 61 Übelkeit leidet oder Schmerzen hat
- 61 Wenn man auf Süßes nicht verzichten will
- 62 Wenn man unter Nahrungsmittel-
- 62 unverträglichkeiten leidet
- 64 Getränke
- 66 Alkohol
- 66 Ausrutscher
- 68 »Krebsregende« Bestandteile
- 68 der ketogenen Diät
- 70 Mineralstoffe
- 71 Nahrungsergänzungsmittel
- 72 Soforteintritt in die ketogene Diät
- 74

76

76

76

77

78

79

80

80

81

82

82

83

83

86

88

90

90

91

91

102

108

118

122

124

126

128

128

128

130

132

132

133

135

135

136

137

138

138

139

140

140

Teil 5. Rezepte	144	Teil 6. Anhang	174
Herausforderung KetoKüche	144	Beispielmenüplan	174
Einfach und Schnell	146	Lebensmittel für unterwegs	
Klassiker minus Kohlenhydrate	148	oder zwischendurch	178
Desserts	150	Kohlenhydratberechnung	178
Getränke, Shakes	153	Naturliche Zuckerlösungen:	
Grundrezepte	155	Honig/Agavendicksaft/Ahornsirup	179
Die 10 beliebtesten Rezepte		Zuckerersatzstoffe	180
aus der Lehrküche der KOLIBRI-Studie	162	Gluten	180
Brokkolicremesuppe mit Lachs	163	Kontraindikationen - für wen ist	
Blumenkohlcurry	164	eine ketogene Diät NICHT geeignet?	181
Fenchelgratin	165	»Ich komme nicht in die Ketose«.	
Gurkengemüse mit Ingwer	166	Mögliche Ursachen	182
Blaubeerpannacotta	167	Übersichten für die tägliche	
Bunter Matjessalat	168	Lebensmittelauswahl	183
Frankischer Kochkäse	169	Praktisch kohlenhydratfreie Lebensmittel	183
Ketogener Obatzda	170	Lebensmittel, bei denen die Kohlenhydrate	
Zucchiniimuffins	171	berücksichtigt werden müssen	184
Mascarpone-Käse-Kuchen	172	Die wichtigsten Öle und deren Fettsäuren	187
		Tipps zum richtigen Umgang	
		mit Olen und Fetten	187
		Studien	191
		Internetrechner	191