

## **9 Der ketogene Weg**

- 10 Einleitung von Domini und Patricia
- 14 Domini Kemp: Meine Geschichte
- 18 Patricia Daly: Meine Geschichte
- 22 Orientierung im Ernährungsdschungel
- 26 So finden Sie Ihren Weg durch die verwirrende Welt der Ernährungsratschläge
- 27 Wie dieses Buch verwendet werden soll
- 30 Expertenmeinungen
- 34 Die ketogene Diät im Detail
  - 34 Überblick
  - 35 Ketogene Diät als Teil der Krebsbehandlung:  
Wie funktioniert das?
  - 37 Praktische Aspekte der ketogenen Diät
  - 38 Was ist eine ketogene Diät?
  - 39 Schwierigkeiten bei der ketogenen Diät
  - 46 Die Geschichte der ketogenen Diät bei der Behandlung von Krebs
  - 49 Keto-Nahrungsmittel
- 52 Bevor Sie beginnen
  - 52 Für wen ist eine ketogene Diät geeignet und für wen nicht?
  - 53 Kontraindikationen
  - 55 Gute Vorbereitung ist wichtig
  - 56 Wie Sie beginnen können
  - 60 Die häufigsten Fragen

## **71 Menüpläne und Rezepte**

- 72 Einführung in die Wochenpläne
- 74 Woche 1
- 112 Woche 2
- 148 Woche 3
- 179 Woche 4

## **211 Während Behandlung und Genesung**

- 212 Was hilft?
  - 213 Die Bedeutung des Mikrobioms
  - 213 Die Rolle körperlicher Aktivität
  - 214 Fasten und Krebsbehandlung
  - 217 Vitamin D
  - 219 Essen, das die Genesung fördert
  - 225 Weitere Vorschläge für Gerichte und Snacks während der Behandlung

## **226 Anhänge**

- 226 Bluttests für die ketogene Diät: Baseline und Monitoring
- 227 Monitoring von Blutglukose- und Ketonspiegeln
- 228 Dr. Seyfrieds Glukose-Keton-Index
- 229 Die ketogene Vorratskammer
- 230 Keto-Equipment

## **233 Danksagung**

- 234 Service
- 234 Literaturangaben
- 237 Stichwortverzeichnis
- 238 Rezeptverzeichnis