

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>	<b>6) Mit gezielter Ernährung den Patienten stärken</b>	<b>112</b>
<b>Übersicht</b>	<b>12</b>	Ernährungsberatung – vielerorts Fehlanzeige	112
<b>1) Essen bei Krebs – die Mär von den guten Kohlenhydraten</b>	<b>16</b>	Die Angst des Mediziners vor der Mangelernährung	114
Obst und Gemüse – Schutz vor Krebs?	17	Die Alarmsirene des Körpers: Entzündung	117
Viele Kohlenhydrate – gut für die Gesundheit?	20	Stoffwechsel bei einer Entzündung: Zucker	120
In die Ketose mit viel Fett und genug Eiweiß	26	Ketogene Ernährung: Dem Körper endlich das geben, was er braucht!	123
Für Krebspatienten: Energie, aber nicht für den Tumor	30	<b>7) Und das soll gesund sein?</b>	<b>130</b>
Der Stoffwechsel als Schlüssel	32	Eiweiß – in der richtigen Dosierung	132
<b>2) Fettreich und kohlenhydratarm – schon vor gut 100 Jahren</b>	<b>34</b>	Keine Angst vor Fett	133
Behandlung von Krebspatienten und Experimente mit Mäusen	34	Fett, Fauna, Flora	137
Otto Warburg, Pionier der Krebsstoffwechselforschung	36	Naturvölker – Fitness, Fett und wenig Zucker	144
Stoffwechselforschung auf dem Abstellgleis – warum?	39	<b>8) Ketogene Ernährung und Sport</b>	<b>150</b>
<b>3) Krebs – alles nur die Gene?</b>	<b>44</b>	Sport mit ketogener Ernährung – geht das überhaupt?	150
Zielgerichtet und passgenau – die »magische Kugel«	45	Sport bei Krebs: eine gute Wahl	153
Gute Nachbarn, schlechte Nachbarn	52	Positive Wirkungen von Sport	154
Epigenetik: das plastische Erbgut	57	Der bewegte Mensch: unterwegs als Jäger und Sammler	160
Epigenetik und Stoffwechsel – ein unzertrennliches Paar	61	Mit Spaß bei der Sache sein	161
Krieg und Frieden	65	<b>9) Die Praxis – Ketogene Ernährung und Sport bei Krebs</b>	<b>164</b>
<b>4) Stoffwechselforschung – eine neue Ära bricht an</b>	<b>70</b>	In welcher Phase der Erkrankung ist welche Ernährung passend?	165
Nobelpreisträger als Kronzeuge des »postgenomischen Zeitalters«	72	Adieu Kohlenhydrate – die Umstellung der Ernährung	167
Krebsdiagnostik mit PET – den Zuckerhunger des Tumors sichtbar machen	72	Obst – eine Gratwanderung	171
Und was macht der Tumor mit dem vielen Zucker?	73	Die Lust auf Süßes befriedigen	174
Die Tumorstrategie: viel Gärung, wenig Atmung	78	Viel gutes Fett essen	174
Stoffwechsel als Ansatzpunkt für eine Therapie?	83	Ketonkörpermenge mit Teststreifen messen	176
<b>5) Mit gezielter Ernährung dem Tumor das Leben schwer machen</b>	<b>88</b>	Praktische Umsetzung einer ketogenen Diät im Alltag	177
Fasten – eine Option mit Einschränkungen	89	Was kann eine Ketose verhindern?	183
Das Problem der klinischen Studien	91	Schon wieder eine neue Anti-Krebs-Diät?	184
Epidemiologie liefert klare Hinweise	92	Rezepte und Tagespläne	187
Krebszellen in Ketose	99	Schwierigkeiten mit dem Essen: Mukositis, Übelkeit und Magen-Darm-Probleme	193
Versuchstiere in Ketose	101	Eine ketogene Diät als letzter Strohhalm?	194
Klinische Studien	106	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 eine ketogene 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
Impressum	272

»Es geht darum, den Ernährungszustand des Patienten effektiver zu beeinflussen, als dies mit konventionellen Programmen gelingt, und dabei zugleich das neoplastische Wachstum möglichst wenig zu fördern oder gar zu hemmen.«

— Eggert Holm