

nicht das Blut?

Führt ketogene Ernährung zu einem Mangel an Vitaminen ...

11) Anhang

Zucker und Kohlenhydrate

Glykämischer Index – Glykämische Last

Fette und Fettsäuren

Ketonkörper

Klinische Studien: Was steckt hinter den Begriffen?

Eine kurze Geschichte der ketogenen Diät

Informationen zu einzelnen Nahrungsmitteln

Abgrenzung zu anderen Diäten

Grundrezepte für ketogene Kraftshakes

Diätvergleich: ketogen – metabolisch adaptiert
– LOGI

Glossar

Quellen und Literaturhinweise

Nützliche Informationsquellen

»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

Vorwort

Wer mit der Diagnose »Krebs« konfrontiert wird, fragt sich meist auch, was er oder sie jetzt selbst tun kann. Wie kann man durch das eigene Verhalten die Heilungschancen verbessern? Wie kann man zumindest den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen? Eine der ersten Fragen lautet dann konkret: »Kann ich an meiner Ernährung etwas verbessern?«

Viele Ärzte beantworten diese Frage mit: »Essen Sie einfach, was Ihnen schmeckt.« Auch die Deutsche Krebshilfe hat jahrelang empfohlen, »so normal wie möglich zu

essen«. Für diese normale Ernährung gilt seit Jahrzehnten einheitlich der Rat von Ernährungsexperten, Fette möglichst zu meiden und den Energiebedarf eher mit Kohlenhydraten zu decken.

In den letzten Jahren sind allerdings etliche wissenschaftliche Arbeiten erschienen, die gerade bei einer Krebserkrankung eine fettarme Ernährung kritisch erscheinen lassen. Neuerdings weisen daher auch die blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe darauf hin, dass eine Ernährung bei Krebs »auf den Stoffwechsel des Tumors abgestimmt« werden sollte. Das bedeutet, den auffälligen Zuckerhunger von Krebsgeweben und den gestiegenen Fettbedarf des Patienten zu beachten. Es bedeutet, dass Krebspatienten deutlich mehr Fett und weniger Kohlenhydrate essen sollten.