

Vorworte		Teil 2. Die Nährstoffe	68
Einleitung	6	Grundlagen der KetoKüche	68
Beim Arzt	10	Nährstoffe, die jeder braucht: Fett, Eiweiß, Mikronährstoffe	68
Teil 1. Warum ketogene Ernährung?	12	Kohlenhydrate als Nährstoffe	69
01) Was ist Krebs – was isst der Krebs?	12	Das Kohlenhydratrisko bei Krebspatienten	70
Was ist Krebs?	12	Nährstoffe, bei denen Krebspatienten sparsam sein sollten	70
Was isst Krebs? Und was isst er nicht?	14	Nährstoffe, die ein Krebspatient besonders braucht	71
Zusätzliche Gesundheitseffekte	15	Wer weniger Kohlenhydrate isst, isst mehr Fett	72
02) Kohlenhydrate, Obst und Gemüse – gesund?	16	Basisnährstoff Fett/Öl	72
Die Experten korrigieren sich	17	Welche Fette/Öle?	73
»Gesunde« Energie, Fruchtzucker und die Schwächen der Stärke	18	Welche Fette und Öle meiden?	76
Keine Angst vor Unterzuckerung	19	Basisnährstoff Eiweiß	76
03) Einmal im Kreise – eine kurze Geschichte der Krebsforschung	20	Welche Eiweiße?	77
Butter für Patienten	21	Eiweißzufuhr: Auf die Qualität kommt es an	77
Pyrrhussieg der Genforschung	22	Zusatznährstoff Kohlenhydrate	78
04) So aßen die Vorfahren	24	Welche Kohlenhydrate?	80
Evolution mit Fett	24	Teil 3. Die Lebensmittel	82
Kaum Kohlenhydrate	25	Ketogene Lebensmittel – Fettleiferanten, Eiweißquellen, Kohlenhydratersatz	82
05) Gene – oder Umwelt und Ernährung?		Die besten Fettleiferanten	83
Schicksal – oder Chance und Hoffnung?	28	Statt Mehl & Co:	
Umweltschutz im Körper	29	Kohlenhydrat-Ersatz-Lebensmittel	94
06) Gegen Zucker und zu viel Insulin	32	Lebensbausteine:	
Viel Zucker im Blut, erhöhtes Krebsrisiko	34	Die wichtigsten Proteinquellen	100
Schlüsselstoff Insulin	35	Lebensmittel, die auch zur ketogenen Ernährung gehören	110
Nieder mit der Entzündung	35	Gewürze	114
07) Das Gesunde stärken	36	Die drei Prinzipien für die Auswahl ketogener Lebensmittel	116
Aufbau	36	Die KetoPyramide	118
Patienten legen Gewicht zu	38		
Die späte Einsicht der Experten	39		
08) Ein bisschen weniger ist nicht genug	40		
Krebszellen mögen keine Ketone	40		
Selbst »austherapierte« Patienten profitieren	42		
09) Und das soll gesund sein?	46		
Guter Rat von gestern	46		
Krebszellen mögen Bananen	47		
Fettreich ja, aber Qualität	48		
Cholesterin	49		
Eiweiß – wie viel?	49		
10) Das Plus namens Bewegung	52		
Erst Überwindung, dann Gewinn	53		
Sport ohne Energie aus Kohlenhydraten	53		
Was bringt's?	54		
Die richtige Dosis Bewegung	54		
Spiel hilft viel	56		
11) Fasten als Alternative?	58		
Weniger Nebenwirkungen der Therapie	58		
Keto zeigt dieselben Effekte wie Fasten	60		
12) Ketone als Medikamente	62		
Buttersäure	63		
Wirkung wie ein Krebsmedikament	64		
13) Keto – Quacksalber und Prediger Fehlanzeige	66		

Teil 4. Die Praxis – Umsetzung, Besonderheiten, Probleme

120

Wenn man kochen kann und will	120
Wenn man nicht gerne kocht oder Zeit und Kraft dafür fehlen	120
Wenn man vegetarisch oder vegan leben will	122
Wenn man daran zweifelt, ob man die ketogene Diät durchhält	124
Wenn man nicht gut schlucken kann, unter Übelkeit leidet oder Schmerzen hat	125
Wenn man auf Süßes nicht verzichten will	127
Wenn man unter Nahrungsmittel-unverträglichkeiten leidet	127
Getränke	128
Alkohol	129
Ausrutscher	130
»Krebserregende« Bestandteile der ketogenen Diät	130
Mineralstoffe	131
Nahrungsergänzungsmittel	132
Soforteinstieg in die ketogene Diät	132

Teil 5. Rezepte

136

Herausforderung KetoKüche	136
Einfach und Schnell	138
Klassiker minus Kohlenhydrate	140
Desserts	142
Getränke, Shakes	145
Grundrezepte	147

Teil 6. Anhang

154

Beispielmenüplan	154
Lebensmittel für unterwegs oder zwischendurch	158
Kohlenhydratberechnung	158
Natürliche Zuckerlösungen: Honig/Agavendicksaft/Ahornsirup	159
Zuckerersatzstoffe	160
Kontraindikationen – für wen ist eine ketogene Diät NICHT geeignet?	161
»Ich komme nicht in die Ketose«: Mögliche Ursachen	162
Übersichten für die tägliche Lebensmittelauswahl	163
Praktisch kohlenhydratfreie Lebensmittel	163
Lebensmittel, bei denen die Kohlenhydrate berücksichtigt werden müssen	164
Die wichtigsten Öle und deren Fettsäuren	167
Tipps zum richtigen Umgang mit Ölen und Fetten	169
Studien	171
Internetrechner	171