

Dantse Dantse

Smart Coaching - knapp auf den Punkt gebracht

Wie Ernährung
Krebs auslöst

KREBS

mag Weizen

Gifte

liebt Zucker

Zusatzstoffe

und knutscht Milch

freie Radikale

Krebserregende Ernährung & Giftstoffe in Lebensmitteln



...in Fleisch

...in Gewürzen

...in Getränken

...in Süßigkeiten

...in Fertiggerichten

...in Babynahrung



afrikanisch
inspiriert -
wissenschaftlich
fundierte



...und viel mehr!



Ernährungsbedingte Krebserkrankungen

Einstieg 3:

KREBS

mag Weizen

liebt Zucker

und knutscht Milch

So löst Ernährung Krebs

aus

Krebserrregende Giftstoffe in
Lebensmitteln und Babynahrung

von Dantse Dantse

afrikanisch inspiriert – wissenschaftlich fundiert

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	11
Erklärung: warum dieses Buch?.....	12
Vorwort: Eine falsche, schlechte und ungesunde Ernährung verursacht Krebs.....	14
Einführung	17
1. Allgemeine Zusammenhänge zwischen Krankheit und Ernährung: Was ist Krankheit und warum werden wir krank?	21
2. Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung.....	23
3. Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Krankheiten	25
3.1. Kranke Darmflora, Gesundheit und Krebs	27
4. Welche Lebensmittel schaden der Gesundheit?	30
4.1. Milch und Milchprodukte: Eine Gefahr für die Gesundheit.....	30
4.1.1. Milchprodukte fördern die Krebsentstehung.....	31
4.2. Weizen verursacht Krebs – Weißmehl macht depressiv.....	38
4.2.1. Weizen-Wahnsinn – Mein Experiment: wie Weißmehl mich depressiv machte.....	40

4.2.2.	Krebserregende Stoffe in Getreide (Mehl, Reis, Soja, Mais, Weizen usw.), Brot, raffiniertem Mehl.....	44
4.3.	Raffinierte und künstliche Zucker und Krebs	45
4.4.	Fleisch: Überkonsum von tierischem Protein kann Krebs verursachen	48
4.5.	Fertiggerichte und Tiefkühlessen	49
4.6.	Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Popcorn, Donuts	51
4.7.	Schlechtes Öl, schlechtes tierisches Fett, Transfette	53
4.8.	Obst ist gut und gesund, aber zu viel Obst kann auch krank und dick machen	55
4.9.	Diät Lebensmittel, Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel	56
4.10.	Fettmangel: zu wenig gutes Öl und zu wenige pflanzliche Fette	58
4.10.1.	Ölmangel kann auch Krebs fördern	59
4.11.	Säuerliche Lebensmittel machen dick und krank: Übersäuerung des Körpers ist Ursache vieler chronischer Krankheiten und Krebs	60
4.12.	Liste säuerlicher Lebensmittel	62
4.13.	Wasser und Mineralwasser	64
4.14.	Tee.....	66

4.15.	Kaffee.....	67
4.16.	Reine Säfte.....	69
4.17.	Alkohol – höchstes krebsförderndes Potenzial.....	70
4.18.	Kohlensäurehaltige Süßgetränke wie Cola und Limonaden.....	73
4.19.	Synthetisches Salz.....	77
4.19.1.	Salz und Nitrosamine: Zu viel Salz fördert die Krebsentstehung.....	78
5.	Vitaminarme Ernährung ist die Ursache von vielen Beschwerden und Krebs: Liste von Beschwerden je nach Vitaminmangel	80
6.	Mineralienarme Ernährung verursacht viele Krankheiten: Liste der Beschwerden, je nach Mineralstoffmangel.....	82
7.	Plastikverpackungen: Kunststoffteile im Essen	84
8.	Chemikalien und Gift in der biologischen Landwirtschaft	85
9.	Freie Radikale.....	87
10.	Entzündungen werden auch durch ungesunde Ernährung ausgelöst.....	88
11.	Tabellen krankmachender, krebserregender und gefährlicher Zusatzstoffe in Lebensmitteln	89
11.1.	Tabelle gefährlicher Farbstoffe (E 100- 180).....	91

11.2.	Tabelle gefährlicher Konservierungsstoffe in Lebensmitteln (E 200-298)	96
11.3.	Tabelle gefährlicher Antioxidationsmittel in Lebensmitteln (E 300-321)	101
11.4.	Tabelle gefährlicher Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Geliermittel in Lebensmitteln (E 322- 495)	103
11.5.	Tabelle der Rieselhilfen und Säureregulatoren in Lebensmitteln (E500-586)	108
11.6.	Tabelle gefährlicher Geschmacksverstärker und Glutamate in Lebensmitteln (E 620-650).....	109
11.7.	Tabelle gefährlicher Süßstoffe in Lebensmitteln (E420, E 900-1520).....	110
11.8.	Tabelle der Schadstoffe, Gifte und krebserregenden Substanzen in Lebensmitteln: wo kommen sie vor und welche Krankheiten verursachen sie?.....	112
12.	Weitere Schadstoffe Nitrat, Nitrit, Dioxine, PCB und Metalle	124
13.	Liste der häufigsten durch schlechte Ernährung bedingten Krankheiten	126

- 14. Übergewicht: Krankheiten, die vom Übergewicht verursacht oder verstärkt werden128**

Teil B ERNÄHRUNGSBEDINGTE KREBSERKRANKUNGEN130

- 1. Was ist Krebs?130**
- 2. Was kann Krebs auslösen?131**
- 3. Krebs in Zahlen: Rasante Todesraten durch Krebs – westliche Länder sind am meisten betroffen133**
- 4. Spezielles Milieu, dass Krebsentwicklung begünstigt134**
- 5. Über- und Untergewicht fördern Krebsentstehung135**
- 6. Welche Lebensmittel fördern Krebs?136**
- 7. Krebserregende Chemikalien und Gifte in Lebensmitteln, im Haushalt, in der Landwirtschaft139**
- 7.1. Krebserregende Zusatzstoffe im Lebensmittel..... 141
- 7.2. Tabelle giftiger und krebserregender Chemikalien in Lebensmitteln151
- 7.3. Krebserregende Schwermetalle in Nahrungsmitteln..... 163
- 7.4. Krebserregende Stoffe in Milch und Milchprodukten..... 165

7.5.	Krebserregende Stoffe in Muttermilch	173
7.6.	Krebserregende Stoffe in Babyernahrungsmittel	174
7.7.	Krebserregende Stoffe in Fleisch und Fleischerzeugnissen	176
7.8.	Krebserregende Stoffe in Fisch.....	180
7.9.	Krebserregende Stoffe in Geflügelfleisch und Geflügelerzeugnissen, Ente, Hähnchen, Hähnchen Nuggets, Eiern	182
7.10.	Krebserregende Stoffe in Getreide (Mehl, Reis, Soja, Mais, Weizen usw.), Brot, raffiniertem Mehl.....	183
7.11.	Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Popcorn, Donuts, Hot Dogs	184
7.12.	Krebserregende Stoffe in Gemüse, Speisepilzen, Obst.....	187
7.13.	Top 10 der am stärksten hormonell belasteten Obst und Gemüse und Top 10 der häufigsten hormonellen Pestizidrückstände	190
7.14.	Krebserregende Stoffe in trockenen Früchten und Nüssen	191
7.15.	Krebserregende Stoffe in Gewürze, Kräutern, Suppen	191
7.16.	Krebserregende Stoffe in Butter, Margarine, Öl.....	192

7.17.	Krebserregende Stoffe in Getränken: Bier, Wein, Wasser, Spirituosen, Säfte, Limonade, Cola.....	195
7.18.	Krebserregende Stoffe in Zucker, Süßstoffen, Süßigkeiten Schokolade, Honig	199
7.19.	Krebserregende Stoffe in Tees, Baby- Tees und: Ist Kaffee krebserregender als ein Pestizid?	203
7.19.1.	Tee	203
7.19.2.	Krebserregende Stoffe in Kräuter- und Bio-Baby-Tees	204
7.19.3.	Kaffee	206
7.20.	Krebserregende Stoffe in Fertig- und Tiefkühlgerichten – Krebscocktail im Industrieessen.....	208
7.21.	Diät Lebensmittel, Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel	210
7.22.	Genveränderte Lebensmittel	211
7.23.	Chemikalien und Gift in der biologischen Landwirtschaft.....	214
7.24.	Krebserregende Stoffe über Lebensmittelverpackungen: Plastik in unserem Essen.....	216
7.25.	Lebensmittel-Imitate, neue Krebsquellen?	218

Teil B

ERNÄHRUNGSBEDINGTE KREBSERKRANKUNGEN

1. Was ist Krebs?

Als Krebs bezeichnet man krankhafte Veränderungen von Zellen. Sie führen dazu, dass sich Krebszellen häufiger und schneller teilen als gesunde Zellen. Sie vermehren sich unkontrolliert, so dass ein Verband aus entarteten Zellen entsteht. Diese bösartigen (malignen) Neubildungen wachsen in benachbartes gesundes Gewebe ein und zerstören dieses. Sie wandern von ihrem Ursprungsort aus über das Blut oder das Gefäßsystem (Lymphsystem) in andere Organe und vermehren sich dort als Tochtergeschwulste, sogenannte Metastasen. (onmeda.de)

Je älter der Mensch wird, desto unzuverlässiger arbeitet das Reparatursystem der Gene. Dies spiegelt sich in den Neuerkrankungszahlen wider: Das mittlere Erkrankungsalter liegt für Männer und Frauen bei 69 Jahren. Es gibt jedoch auch Krebsarten, die insbesondere jüngere Erwachsene betreffen. Dazu gehört beispielsweise Hodenkrebs: Das mittlere Erkrankungsalter liegt hier bei 38 Jahren. (Deutsche Krebshilfe)

Nach aktuellem Kenntnisstand des US-amerikanischen Krebsforschungszentrums (The National Cancer Institute) sind ungefähr ein Drittel aller Krebserkrankungen auf die Ernährung zurückzuführen.

Ein Viertel aller Krebs-Neuerkrankungen im Jahr 2012 entfiel auf Europa. Die USA kamen auf ein Fünftel. Der mittlere Osten

auf nur ca. 8%, Afrika auf noch ein bisschen weniger. Dass die Ernährung auch die Krebsentstehung fördert, zeigte sich am Beispiel Japan und heute an China. Fast 7 Millionen von 14 Millionen Neuerkrankungen wurden im Jahr 2012 in Asien diagnostiziert, vor allem in China und Japan. China ist Vorreiter in Asien, seitdem sie sich immer mehr den westlichen Ernährungsstil aneignen.

2. Was kann Krebs auslösen?

Ein Drittel aller Krebserkrankungen entsteht durch falsche Ernährung: eine ungesunde Lebensweise mit wenig Obst und Gemüse, aber viel tierischem Fett (Achtung: besonders Milchprodukte), Getränken wie Limonade und Diät-Produkten, usw. Die Ergebnisse einer aktuellen Studie (<http://lex.referata.com/wiki/Krebs>) zeigen folgendes: Schon eine Dose Diät-Limo von 355 ml am Tag führt – verglichen mit Kontrollpersonen, die keine Diät-Limos tranken – zu

- a.-einem um 42 % höheren Risiko für Leukämie (Blutkrebs) bei Männern und Frauen,
- b.-einem um 102 % höheren Risiko für multiple Myelome (Knochenmarkskrebs) bei Männern und
- c.-einem um 31 % höheren Risiko für das Non-Hodgkin-Lymphom (Lymphdrüsenkrebs) bei Männern

Weitere Faktoren, die zur Krebsentstehung beitragen sind:

- Chronische Entzündungen: Fast jede fünfte Krebserkrankung wird durch chronische Entzündungen verursacht. Diese Entzündungen entstehen durch Erbanlagen, Viren, Parasiten, Bakterien, Schadstoffe, schlechte Ernährung.

- Übergewicht, das wiederum mit der Ernährung zu tun hat. Ein höherer Insulinspiegel erhöht das Krebsrisiko, da dieses Hormon das Zellwachstum fördert.
- Untergewicht kann auch die Krankheit anregen. Ein Körper mit sehr wenig Fett verhindert, dass Nährstoffe gut aufgenommen werden und der Transport von Sauerstoff gesichert ist. Somit kann der Körper nicht effektiv gegen freie Radikale und Zellenoxidation vorgehen.
- Familiäre Faktoren: In 5-10% der Fälle sind die Veränderungen erblich bedingt. In den betroffenen Familien tritt Krebs in jeder Generation und schon in jungen Jahren auf. Nach heutigem Stand heißt es, dass Krebs selbst nicht vererbbar ist, aber die Veranlagung dazu kann vererbt werden. Dies ist bekannt für den Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Eierstockkrebs.
- Strahlungen: Intensive UV-Strahlung, ionisierende Strahlung, wie Radon oder Röntgen, Strahlenunfälle an Kernkraftwerken etc., Sonnenexposition.
- Chemikalien, Umweltgifte.
- Chronische Infektionen, z.B. Hepatitis B.
- Psychische Faktoren? Da sind die Wissenschaftler sich sehr uneinig. Anscheinend gibt es noch keine wissenschaftliche Belege dafür, dass Persönlichkeitsmerkmale Krebs direkt auslösen, oder dass depressive Menschen häufiger an Krebs erkranken als andere. Aber psychische Faktoren können über die ungesunde Lebensweise oder den ungesunden Lebensstil doch eine Rolle bei der Entstehung von Krebs spielen.

- Schlechter Lebensstil und schlechte Lebensumstände: Tabakrauch, Alkohol, Bewegungsmangel und mangelnde sportliche Aktivitäten.
- Es gibt aber nach wie vor zahlreiche Krebsarten, deren Auslöser nicht bekannt sind.

3. Krebs in Zahlen: Rasante Todesraten durch Krebs – westliche Länder sind am meisten betroffen

Welt-Krebs-Bericht 2014.

Anzahl der Krebs-Kranken steigt weltweit rasant an

„Krebs gehört zu den größten Geißeln der Menschheit, ein allgemeines Heilmittel ist nicht in Sicht. Im Gegenteil: Bis 2015 wird die Zahl der Menschen, die jährlich an Krebs erkranken, stark ansteigen“ warnt die WHO – und fordert strengere Gesetze.

Bis 2025 könnten jährlich 20 Millionen Menschen weltweit an Krebs erkranken - rund 40 Prozent mehr als derzeit. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). In den kommenden zwei Jahrzehnten sei gar ein Plus von rund 70 Prozent möglich. Im Jahr 2012 hatte es rund 14 Millionen Neuerkrankte gegeben, heißt es im Welt-Krebs-Bericht 2014. Etwa 8,2 Millionen Menschen seien an Krebs gestorben. In den kommenden zwei Jahrzehnten werde die Zahl auf bis zu 13 Millionen steigen“, so focus.de vom Montag, 03.02.2014, 14:03.

Deutschland:

Im Jahre 1950 starben in der Bundesrepublik 493.416 Einwohner, davon als Krebsopfer 80.841 Menschen; 2011 waren es 221.000 Menschen. Fast dreimal so viele.

Die Zahl der Krebsneuerkrankungen hat zwischen 2000 und 2010 bei Männern um 21 %, bei Frauen um 14 % zugenommen.

Im Jahr 2010 erkrankten 477.300 Menschen in Deutschland neu an Krebs (252.400 Männer und 224.900 Frauen) das hat eine aktuelle Schätzung des Zentrums für Krebsregisterdaten im Robert Koch-Institut gezeigt. Am häufigsten sind bei Männern Prostatakrebs mit 65.830 und Lungenkrebs mit 35.040 Erkrankten, bei Frauen sind es Brustkrebs mit 70.340 und Darmkrebs mit 28.630 Erkrankten (9. Ausgabe von „Krebs in Deutschland). Insgesamt starben 218.258 Menschen. Etwa jeder vierte Todesfall in Deutschland geht also auf Krebs zurück.

Für das Jahr 2014 erwarten die Wissenschaftler rund 500.900 neue Krebserkrankungen.

4. Spezielles Milieu, dass Krebsentwicklung begünstigt

Entzündungen im Körper sind ein willkommenes Milieu für freie Radikale. Sie lösen im Körper eine Kaskade von Reaktionen aus, die wiederum krebseregende Zellmutationen bewirken. Anfälligkeit für Krebs ist nach Angaben von Professor Curtis C. Harris vom US-National Cancer Institute in Bethesda „eine krankhafte Folge von bestimmten Entzündungen und dem damit verbunde-

nen anhaltenden Stress durch freie Radikale sowie den resultierenden DNA-Schäden.“

Entzündungen sind vielfach auf eine falsche und schlechte Ernährung zurückzuführen (industrielles, fertiges Essen, Milch und Milchprodukte, raffinierter Zucker, Transfette, Zusatzstoffe, gentechnisch manipuliertes Essen, usw.). Ein säuerliches Milieu begünstigt Entzündungen und ist Gift, wenn man gegen Krebs vorgehen will.

Eine ungesunde Darmflora ist ein Milieu, das Krebsentstehung fördert. Mehr dazu im Teil A Kapitel 3. „Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora“.

Entzündungen beschädigen die Zellen und wenn diese nicht rechtzeitig repariert werden oder die Beschädigung durch weitere Einflüssen (Migräne, Allergien, Alkohol, Zigaretten usw.) verstärkt werden, entsteht Krebs. Mehr dazu im Teil A Kapitel 9. über „Freie Radikale“.

Auch wenn man dem Körper zu wenig Öl zuführt, kann das dazu führen, dass bestimmte Krebsarten, wie Brustkrebs, angeregt werden. Siehe Teil A Kapitel 4.10.1. „Ölmangel kann auch Krebs fördern“.

5. Über- und Untergewicht fördern Krebsentstehung

Krebs wird maßgeblich vom Übergewicht beeinflusst. Übergewichtige Menschen sind besonders anfällig für Krebserkrankungen. Menschen, die übergewichtig sind, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit an folgenden Krebserkrankungen zu erkranken: