

Anti-Krebs-Ernährung = Ketogene Ernährung:

Zusammenfassung:

Bei Beachtung der Grundregeln der Appetitologie® ernährt man sich automatisch kohlenhydratarm. Trocken Brot oder sogar Vollkornbrot ohne Aufstrich schmeckt nur sehr selten gut. Meist hat man eher Appetit auf Obst, Gemüse, Fett oder Fleisch. **Mit der Appetitologie beugt man also gut einer Krebserkrankung vor.**

Um Krebswachstum zu bremsen und um Krebs eventuell sogar zu heilen, empfehle ich die Ketogene Ernährung (nach Frau Prof. Kämmerer). Hierbei darf man maximal nur 20 bis 50 g Kohlenhydrate pro Tag zu sich nehmen. Zusätzlich empfehle ich, möglichst viel Rohkost zu essen und Käse und Quark zu meiden.

Man kann die Ketogene Ernährung gut kombinieren mit einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung.

Die KetoPyramide für eine ketogene Ernährung mit 20 bis 50 g Kohlenhydraten pro Tag

Bei einer ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate drastisch reduziert und mehr Fette gegessen. Aus den Fetten bildet die Leber Ketone. Ketone sind hervorragende Energielieferanten für Körper und Gehirn und schützen die Zellen vor schädlichen Einflüssen. Eine ketogene Ernährung kann bei gestörter Hirnfunktion, Krebserkrankungen sowie beim Muskelaufbau unterstützend wirken.

→ Bitte fragen Sie vor einer Ernährungsumstellung Ihren Arzt, ob ggf. ein medizinischer Grund gegen eine ketogene Ernährung vorliegt (selten)!

Mittlere Kohlenhydratmengen (ca. 10 g/100 g)

Nur in geringer Menge geeignet, Portionen berechnen



Mäßige Kohlenhydratmengen (ca. 3-7 g/100 g)

In begrenzter Menge geeignet, Portionen berechnen



Eiweiß- und fettreich, praktisch kohlenhydratfrei

Für jede Mahlzeit geeignet, bei großen Mengen Eiweiß berechnen



Sehr kohlenhydratarm (< 3 g/100 g) und/oder sehr fettreich

Für jede Mahlzeit geeignet



© Die Original-KetoPyramide, Stand 2019, publiziert in den Büchern zur ketogenen Ernährung/Ketofüche bei systemed. Abdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung von systemed. Mit freundl. Genehmigung des systemed-Verlages

Ich kann verstehen, dass viele Krebskranke sagen: „Das ist mir zu viel Verzicht!“ Zumal viele Krebskranke gerne Süßes essen. Aber bei Krebs geht es um Leben oder Tod! Und eine Ernährungsumstellung ist wahrscheinlich eine geringere Beeinträchtigung als z.B. eine Chemotherapie! Es hängt vom persönlichen Leidensdruck ab, wie stark ein Krebskranker bereit ist, seine Ernährung so radikal umzustellen.

Nach **geltender Lehrmeinung** ist die Ursache von Krebs unklar. Das Risiko der Entstehung von Krebs ließe sich durch eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst verringern. Aber Krebs könne nicht durch eine Ernährungsumstellung geheilt werden.

Selbst Bruker musste beim Thema passen: „Krebs ist ein komplexes Geschehen, das durch viele Faktoren verursacht wird.“

Demgegenüber gibt es zahlreiche **Einzelberichte**, dass Krebskranke sich durch eine Umstellung der Ernährung auf reine **Rohkost** geheilt haben (z.B. Franz Konz und Guy-Claude Burger). Burger, der Erfinder der Instinctotherapie, berichtet in seinem Buch „Rohkosttherapie“ von zahlreichen Krebspatienten, die nach Umstellung auf reine Rohkost geheilt waren. Zeitweise konnte man im Röntgenbild mit verfolgen, wie der Tumor innerhalb weniger Wochen hinweg schmolz. Allerdings konnte Burger nicht verhindern, dass seine eigene Frau an Krebs verstarb. Er selbst schob es darauf, dass sie zu viel Schweinefleisch gegessen hätte.

Bisher gibt es kein einziges Skelett aus der **Altsteinzeit** bei dem man Knochenmetastasen gefunden hat. Und das, obwohl mindestens 1/3 der Tumoren solche Veränderungen an den Knochen hervorrufen (siehe „Illustrierte Geschichte der Medizin“ von Prof. Dr. med. Richard Toellner, Salzburg 1990, Band 1, Seite 41). Die Menschen in der Altsteinzeit aßen keine Getreideprodukte. Erst als die Menschen in der Jungsteinzeit sesshaft wurden und Getreide anbauten, lassen sich in Skelettfunden Knochenmetastasen nachweisen.

Auch **Naturvölker** auf Steinzeitniveau, die sich mit ihrer traditionellen Kost ernährten, kannten keinen Krebs:

- So berichtete Stefansson 1960 in seinem Buch „Cancer, Disease of Civilisation“, dass Krebs bei den Eskimos (Inuit) früher völlig unbekannt war.
- Albert Schweizer berichtete, dass bei seiner Ankunft in Lambarene in Gabun 1913 keine Patienten mit Krebs anzutreffen waren.
- Price erfuhr bei seinen Forschungsreisen zu zahlreichen Naturvölkern in den 1930-er Jahren von vor Ort tätigen Ärzten, dass Krebserkrankungen bei den „Eingeborenen“ nicht auftraten.

➤ [Ausführlicher siehe pdf-Datei: Geschichte der Ernährung des Menschen](#)

Schon 1926 veröffentlichte der spätere **Nobelpreisträger Otto Warburg** eine wissenschaftliche Arbeit zum Thema „Über den Stoffwechsel der Tumoren“. Darin beschrieb er, dass Krebszellen auch bei Anwesenheit von Sauerstoff fast nur über die Vergärung von Zucker zu Milchsäure Energie gewinnen können. Gesunde Zellen können in Anwesenheit von Sauerstoff auch über die Zellatmung Fett, Proteine und Zucker komplett „verbrennen“. Diese von Warburg beschriebene „aerobe Gärung“ der Tumorzellen nennt man den „**Warburg Effekt**“. Seine Untersuchungen gerieten lange Zeit in Vergessenheit.

Erst seit einigen Jahren wird wieder intensiver darüber geforscht. Dr. Johannes Coy gab als erster zum Thema das Buch heraus: „**Die Anti-Krebs Ernährung**“. Hierin rät er zu einer kohlenhydratarmen Ernährung, um die Krebszellen quasi auszuhungern. Man sollte am Tag nicht mehr als 1g Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht zu sich nehmen (also 70 g bei 70 kg Körpergewicht).

Zur Zeit laufen zahlreiche wissenschaftliche Interventionsstudien, bei denen man untersucht, ob durch eine kohlenhydratarme Ernährung Krebs wirklich geheilt werden kann. Es gibt zahlreiche Hinweise, dass solch eine Ernährung das Wachstum von

Tumoren bremst. Bereits in den nächsten Jahren werden hier mehr konkrete Ergebnisse erwartet.

In Deutschland ist eine Forschergruppe um **Frau Prof. Ulrike Kämmerer** von der Uni Würzburg auf diesem Gebiet besonders engagiert. Sie befürwortet eine sehr kohlenhydratarme **Ketogene Ernährung**. Die Zufuhr von Kohlenhydraten muss so weit abgesenkt werden, bis der Körper aus Fett sogenannte Ketonkörper erzeugt (d.h. auf 20 bis 50 g pro Tag). Diese Ketone lassen sich dann mit einem Test-Stic im Urin nachweisen. Aus Ketonkörpern können alle Zellen des Körpers ausreichend Energie gewinnen, nur die Krebszellen nicht. Dadurch werden die Krebszellen praktisch ausgehungert. Und die Ketonkörper haben zusätzlich einen tumorhemmenden Effekt. Bei dieser Ernährungsform muss generell auf Brot verzichtet werden. Man darf nur wenig süße Früchte essen.

Allen, die an einer Krebserkrankung leiden, empfehle ich sehr das **Buch von Frau Prof. Kämmerer:**

Ketogene Ernährung bei Krebs

Die besten Lebensmittel bei Tumorerkrankungen
systemed Verlag

- [Buch bestellen bei Amazon](#)

Detaillierte Infos zur Ketogenen Ernährung gibt es auch unter:

- www.krebszellen-lieben-zucker-patienten-brauchen-fett.de/praxis/dokumente/

Ich selbst hatte einem Freund mit einer schweren Tumorerkrankung die Ketogene Ernährung empfohlen (metastasierender Klatskin-Tumor). Er ernährte sich zunächst konsequent danach. Die Folge war: Die deutlich erhöhten Tumormarker im Blut sanken ab. Als sie plötzlich wieder anstiegen, rief ich ihn direkt an: Er hatte leider keine Lust mehr, auf Süßes und Getreideprodukte zu verzichten. Die Tumormarker stiegen daraufhin schnell rasant an. Und er ist leider bald darauf verstorben. Das Problem ist, dass die Krebszellen Hormone ausscheiden, die dann beim Krebskranken einen starken Hunger nach Süßem bewirken. Das Ziel der Krebszellen ist, dass sie den benötigten Zucker bekommen! Deshalb kann man sich leider in fortgeschrittenen Tumorstadien nicht mehr auf seinen Appetit verlassen.

Bei den bisherigen Studien zu ketogener Ernährung wurde leider nicht beachtet, dass sich die Menschen der Altsteinzeit ja nicht nur ketogen ernährt haben. Sie haben zusätzlich nur Rohkost gegessen haben und keine Milchprodukte!

Deshalb würde ich Krebskranken raten, sich streng ketogen zu ernähren, möglichst viel frische Rohkost zu essen und zumindest Käse und Quark (also das konzentrierte Milcheiweiß) zu meiden.

Das Vermeiden von Käse ist auch deshalb nötig, weil man sonst rohes Fleisch (z.B. luftgetrockneten Schinken, Räucherlachs oder Matjes-Hering) nicht verträgt und erbrechen muss. Weitergehende Infos hierzu stehen im Buch „Rohkosttherapie“ von Guy-Claude Burger, dass es leider nur noch antiquarisch gibt.

Dr. med. Max Dienel, 2019
www.appetitologie.de
max.dienel@appetitologie.de