

**Prof. Ulrike Kämmerer  
Dr. Christina Schlatterer | Dr. Gerd Knoll  
Richard Friebe (Redaktion)**

# **Ketogene Ernährung bei Krebs**

**Die besten Lebensmittel  
bei Tumorerkrankungen**

© 2019 des Titels »Ketogene Ernährung bei Krebs« von Prof. U. Kämmerer, Dr. Ch. Schlatterer, Dr. G. Knoll (ISBN 978-3-95814-262-6) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

## Vorworte

Einleitung	6
Erfahrungen einer Patientin	10
Beim Arzt	18

## Teil 1. Warum ketogene Ernährung? 20

01) Was ist Krebs – was isst der Krebs?	20
Was ist Krebs?	20
Was isst Krebs? Und was isst er nicht?	22
Zusätzliche Gesundheitseffekte	23
02) Kohlenhydrate, Obst und Gemüse – gesund?	24
Die Experten korrigieren sich	25
»Gesunde« Energie, Fruchtzucker und die Schwächen der Stärke	26
Keine Angst vor Unterzuckerung	27
03) Einmal im Kreise – eine kurze Geschichte der Krebsforschung	28
Butter für Patienten	29
Pyrrhussieg der Genforschung	30
04) So aßen die Vorfahren	32
Evolution mit Fett	32
Kaum Kohlenhydrate	33
05) Gene – oder Umwelt und Ernährung?	36
Schicksal – oder Chance und Hoffnung?	37
Umweltschutz im Körper	37
06) Gegen Zucker und zu viel Insulin	40
Viel Zucker im Blut, erhöhtes Krebsrisiko	42
Schlüsselstoff Insulin	43
Nieder mit der Entzündung	43
07) Das Gesunde stärken	44
Aufbau	44
Patienten legen Gewicht zu	46
Die späte Einsicht der Experten	47
08) Ein bisschen weniger ist nicht genug	48
Krebszellen mögen keine Ketone	48
Selbst »austherapierte« Patienten profitieren	50
09) Und das soll gesund sein?	54
Guter Rat von gestern	54
Krebszellen mögen Bananen	55
Fettreich ja, aber Qualität	56
Cholesterin	57
Eiweiß – wie viel?	57
10) Das Plus namens Bewegung	60
Erst Überwindung, dann Gewinn	61
Sport ohne Energie aus Kohlenhydraten	61
Was bringt's?	62
Die richtige Dosis Bewegung	62
Spiel hilft viel	64
11) Fasten als Alternative?	66
Weniger Nebenwirkungen der Therapie	66
Keto zeigt dieselben Effekte wie Fasten	68
12) Ketone als Medikamente	70
Buttersäure	71
Wirkung wie ein Krebsmedikament	72

## Teil 2. Die Nährstoffe

76

Grundlagen der KetoKüche	76
Nährstoffe, die jeder braucht: Fett, Eiweiß, Mikronährstoffe	76
Kohlenhydrate als Nährstoffe	77
Das Kohlenhydratrisko bei Krebspatienten	78
Nährstoffe, bei denen Krebspatienten sparsam sein sollten	78
Nährstoffe, die ein Krebspatient besonders braucht	79
Wer weniger Kohlenhydrate isst, isst mehr Fett	80
Basisnährstoff Fett/Öl	80
Welche Fette/Öle?	81
Welche Fette und Öle meiden?	82
Basisnährstoff Eiweiß	82
Welche Eiweiße?	83
Eiweißzufuhr: Auf die Qualität kommt es an	83
Zusatznährstoff Kohlenhydrate	86
Welche Kohlenhydrate?	88

## Teil 3. Die Lebensmittel

90

Ketogene Lebensmittel – Fettlieferanten, Eiweißquellen, Kohlenhydratersatz	90
Die besten Fettlieferanten	91
Statt Mehl & Co.:	102
Kohlenhydrat-Ersatz-Lebensmittel	102
Lebensbausteine:	108
Die wichtigsten Proteinquellen	108
Lebensmittel, die auch zur ketogenen Ernährung gehören	118
Gewürze	122
Die drei Prinzipien für die Auswahl ketogener Lebensmittel	124
Die KetoPyramide	126

## Teil 4. Die Praxis – Umsetzung, Besonderheiten, Probleme

128

Wenn man kochen kann und will	128
Wenn man nicht gerne kocht oder Zeit und Kraft dafür fehlen	128
Wenn man vegetarisch oder vegan leben will	130
Wenn man daran zweifelt, ob man die ketogene Diät durchhält	132
Wenn man nicht gut schlucken kann, unter Übelkeit leidet oder Schmerzen hat	133
Wenn man auf Süßes nicht verzichten will	135
Wenn man unter Nahrungsmittel-unverträglichkeiten leidet	135
Getränke	136
Alkohol	137
Ausrutscher	138
»Krebserregende« Bestandteile	138
der ketogenen Diät	138
Mineralstoffe	139



## Teil 5. Rezepte

### Herausforderung KetoKüche

- Einfach und Schnell 146
- Klassiker minus Kohlenhydrate 148
- Desserts 150
- Getränke, Shakes 153
- Grundrezepte 155

### Die 10 beliebtesten Rezepte aus der Lehrküche der KOLIBRI-Studie

- Brokkolicremesuppe mit Lachs 162
- Blumenkohlcurry 163
- Fenchelgratin 164
- Gurkengemüse mit Ingwer 165
- Blaubeerpannacotta 166
- Bunter Matjessalat 167
- Fränkischer Kochkäse 168
- Ketogener Obatzda 169
- Zucchinimuffins 170
- Mascarpone-Käse-Kuchen 171

## 144 Teil 6. Anhang

- Beispielmenüplan 174
- Lebensmittel für unterwegs oder zwischendurch 178
- Kohlenhydratberechnung 178
- Natürliche Zuckerlösungen:
  - Honig/Agavendicksaft/Ahornsirup 179
  - Zuckerersatzstoffe 180
  - Gluten 180
- Kontraindikationen – für wen ist eine ketogene Diät NICHT geeignet? 181
- »Ich komme nicht in die Ketose«:
  - Mögliche Ursachen 182
  - Übersichten für die tägliche Lebensmittelauswahl 183
  - Praktisch kohlenhydratfreie Lebensmittel 183
  - Lebensmittel, bei denen die Kohlenhydrate berücksichtigt werden müssen 184
  - Die wichtigsten Öle und deren Fettsäuren 187
  - Tipps zum richtigen Umgang mit Ölen und Fetten 187
  - Studien 191
  - Internetrechner 191