



Ernährungsempfehlungen

Wenn ich Ihnen eine kohlenhydratarme (ketogene) Ernährung empfohlen habe, informieren Sie sich bitte hier:

- <http://krebszellen-lieben-zucker-patienten-brauchen-fett.de/wp-content/uploads/2012/09/InfoBroschuereKetogen1011.pdf>

Generell gilt

Morgens: Wenn möglich, kein tierisches Eiweiß (z.B. Milch, Joghurt, Quark etc.). Pflanzliches Eiweiß oder Fette sind erlaubt (z.B. vegetarische Aufstriche, Sojamilch, Sojajoghurt, Reismilch, Hafermilch, Olivenölmargarine). Die Hauptmenge der Kohlenhydrate sollte morgens zugeführt werden (Vollkornbrot, Müsli, Früchte etc.).

Mittags: Eine gemischte Mahlzeit laut Tabelle ist möglich.

Abends: Wenn möglich, keine stärkehaltigen Kohlenhydrate (z.B. Brot, Nudeln, Teigwaren, Reis, gekochte Karotten, Mais, Weißmehlprodukte). Eiweiß und Fett sind erlaubt.

Wichtig: Essen Sie langsam und in Ruhe, kauen Sie gut, essen Sie möglichst ohne Ablenkung!

Kohlenhydrate

häufig, günstig	ab und zu	selten
Alle Produkte aus Vollkorngetreide: Weizen, Gerste, Roggen, Grünkern, Reis, Mais, Dinkel, Amaranth, Hafer, <i>Grobe Körnerkost ist häufig schwer verträglich, dann feiner ausgemahlene Mehle bevorzugen .</i> Als Zuckeraustauschstoff eignet sich Xylitol oder Erythrit 200-300g	Kartoffeln Isolierte Kohlenhydrate: Weißmehlprodukte, geschälter Reis	Isolierte Zucker: Saccharose, Maltose, d.h. weißer Zucker, Rohrzucker, Kandiszucker, Fruchtzucker etc. Süßstoffe, wie Saccharin, Zyklamat, Aspartam



200-300g festes, nicht zu süßes Obst pro Tag (2-3 Stück), möglichst biologisch angebaut: <u>Beerenfrüchte</u> , <u>Papaya</u> , Äpfel, Birnen, Kiwi, Orangen etc.	Süße, überreife Früchte: (Bananen, Hawaii-Ananas, Trauben, süße Birnen, Zwetschgen), Dörrobst
--	--

Fette

häufig, günstig	ab und zu	selten
Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren: <u>Leinöl</u> , Rapsöl Reich an Ölsäure: Kaltgepresstes Olivenöl Reich an gesättigten Fettsäuren: <u>Bio-Kokosöl</u> (besonders günstig).	Reich an gesättigten Fettsäuren: Bio-Butter Reich an ungesättigten Fettsäuren: Sojaöl, Weizenkeimöl, Walnussöl	Omega-6-Fettsäuren und gesättigte Fettsäuren: Sonnenblumenöl, Distelöl, Sesamöl, Maiskeimöl, Traubenkernöl, Kürbiskernöl, Safloröl Butterschmalz, Gänsefett, Griebenschmalz, Frittierfett etc.

Eiweiß

häufig, günstig	ab und zu	selten
Probiotischer Joghurt, magerer Käse, Magerquark, Buttermilch, Kefir Hülsenfrüchte Sojaprodukte: Tofu, Sojaflocken, Sojamilch Vegetarische Aufstriche Eier	Vollmilch Sahne	Fetter Käse, Schimmelkäse, H-Milch, Dosenmilch

Fleisch und Fisch

häufig, günstig	ab und zu	selten
	Geflügel max. 1-2x / Woche, Wild 1x / Monat	Schweinefleisch, Rindfleisch Innereien, Gegrilltes, Geräuchertes, Wurst
Meeresfisch: z.B. <u>Hering</u> , <u>Makrele</u> , <u>Thunfisch</u> , <u>Sardinen</u> , <u>Lachs</u> , Dorsch, Goldbarsch, Rotbarsch, Brasse Süßwasserfisch	Fischkonserven, paniierter Fisch, geräucherter Fisch	



Gemüse, Nüsse

häufig, günstig	ab und zu	selten
Frisches, möglichst biologisch angebautes Gemüse: besonders günstig: Tomaten, Rote Beete, Karotten, Broccoli, <u>Broccolisprossen</u> , Zwiebel, Knoblauch, Kohlgewächse, Paprika, Gurken, Avocado, Tobinambur Zuchtpilze: vor allem Shiitake Hülsenfrüchte Milchsauer vergorenes Gemüse Gemüsesäfte (morgens oder mittags)	Wildpilze, Hülsenfrüchte aus der Dose	Dosengemüse
Nüsse , nicht geröstet, regelmäßig, aber in kleineren Mengen: Mandeln, Cashewkerne, Macadamia, Pistazien, Kokosnüsse, <u>Paranüsse</u> , Pinienkerne, Sonnenblumenkerne		geröstete Nüsse

Kräuter und Gewürze

häufig, günstig	einschränken	meiden
Frische Kräuter, tiefgekühlte Kräuter, frisch gemahlene Gewürze, <u>Kurkuma</u> , <u>Ingwer</u> , Chili, Sojasauce, Miso	fertig gemahlene Gewürze, Senf	Ketchup, Mayonnaise Fertigdressing Geschmacksverstärker künstliche Aromen, Farbstoffe
	Gemüsebrühwürfel ohne Geschmacksverstärker	

Getränke

häufig, günstig	einschränken	meiden
Kräutertees: z.B. <u>grüner Tee aus Japan</u> , Lapacho, Rooibusch, Brennnesseltee, Goldrutentee, Ringelblume, Matetee	röststoffarmer Kaffee, schwarzer Tee, Wein, Früchtetees	Bier, auch alkoholfreies, Schnaps, Liköre
Stilles Wasser,	Stark kohlenensäurehaltiges	



Leitungswasser	Wasser	
Verdünnte Gemüsesäfte (besonders günstig: milchsauer vergorener Rote- Beete-Saft)	Diätlimonaden	Obstsäfte mit Zuckerzusatz, Limonaden, Cola, isotonische Getränke

Weitere Empfehlungen

Kurkuma-Tomaten-Cocktail

Die Biologische Krebsabwehr empfiehlt, täglich ca. 150–250 ml des folgenden Kurkuma-Tomaten-Cocktails zu trinken:

500 ml Bio-Tomatensaft werden mit 5 g Bio-Kurkumapulver, hochwertigem Olivenöl oder Leinöl (3 EL) vermischt und im Mixer sämig geschlagen. Zum Abschmecken unbedingt noch schwarzen Pfeffer hinzufügen.

Im Kühlschrank hält sich dieser Cocktail rund 3 Tage.

Alternativ: Curcumin®-Kapseln, 2-3 / Tag

Leinsamen

Günstig sind täglich 2-3 Esslöffel geschrotete Leinsamen (im Mixer oder geeigneter Getreidemühle schroten) z.B. ins Müsli .

Budwig-Creme

3 Esslöffel Milch, 3 Esslöffel Leinöl, 100g Magerquark, 1 Teelöffel Honig mit dem Handrührgerät oder Mixer zu einer Creme verrühren, sodass am Rand keine Spuren des Öls mehr zu sehen sind. Danach noch den Teelöffel Honig unterrühren.

Diese Creme nur mittags.