

DR. RER. NAT. JOHANNES F. COY

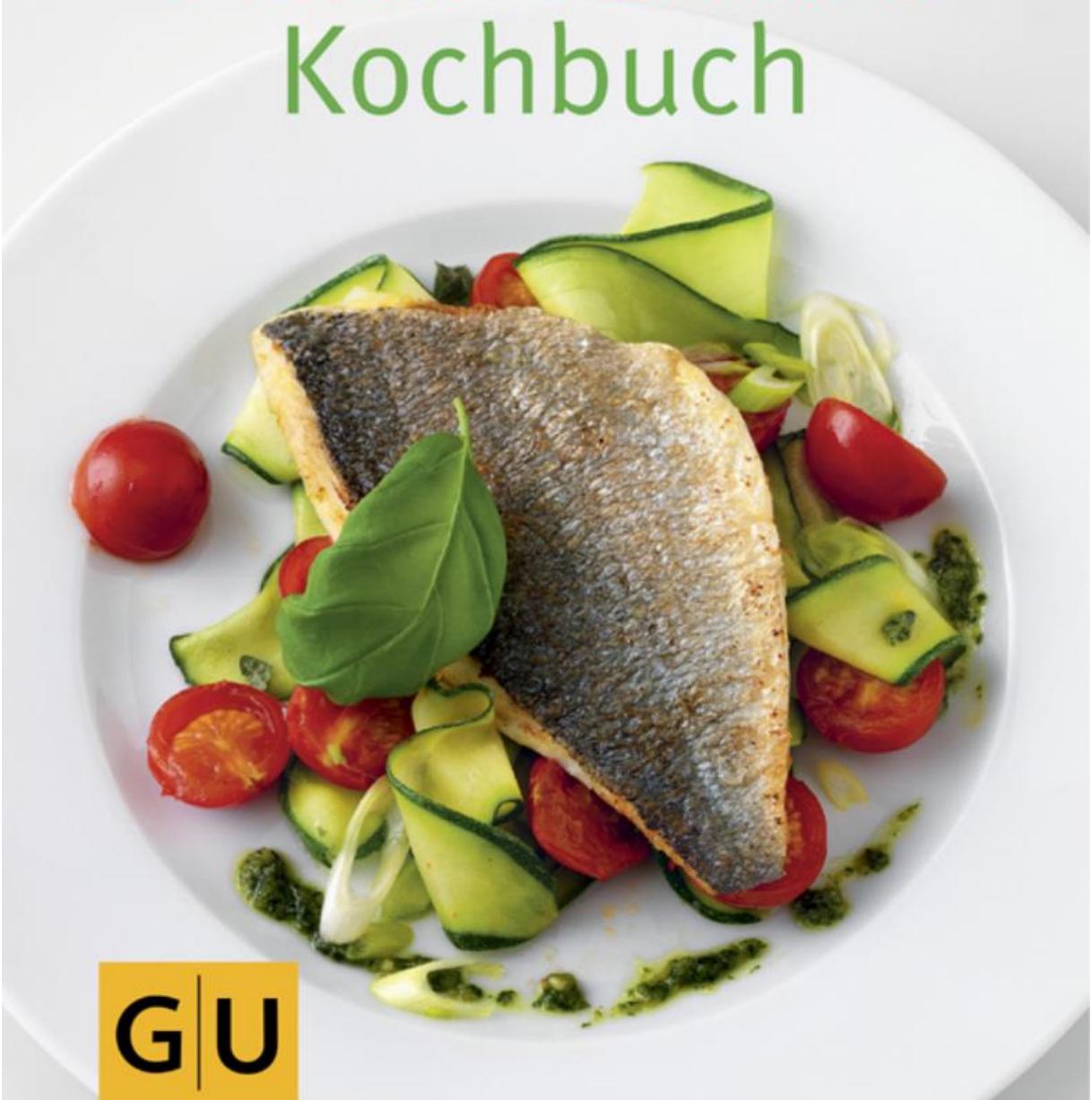
Das **Anti-Krebs** Kochbuch



G|U

DR. RER. NAT. JOHANNES F. COY

Das **Anti-Krebs** Kochbuch



GU



VORWORT

KANN NAHRUNG WIRKLICH HEILEN?

Unserem Essen wurde schon viel nachgesagt. Unter anderem, dass es Spiegel der eigenen Persönlichkeit sei («Der Mensch ist, was er isst.») und dass es Leib und Seele zusammenhält. Essen ist nicht nur lebensnotwendig. Es bietet uns im Alltag Genussmomente, schenkt Wohlbefinden und Lebensqualität. Neueste Forschungen zeigen darüber hinaus, dass unser ganz normales Essen und Trinken einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und das gute Funktionieren unseres Immunsystems hat. Ja, sogar die Entstehung und das Wachstum einer der heute häufigsten Zivilisationskrankheiten – wir sprechen von Krebs – lässt sich positiv beeinflussen. Und da Vorbeugen immer besser ist als Heilen, können Sie mithilfe dieses Kochbuchs aktiv die Möglichkeiten ausschöpfen, sich gesund, dabei vollwertig und genussvoll zu ernähren.

Die meisten von uns wissen, was uns guttut und von welchen Lebensmitteln wir lieber die Finger lassen sollten, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Trotzdem ist das im Alltag nicht immer so einfach. Da gibt es dann auch einmal etwas Fixes aus der Mikrowelle oder ein praktisches Fertiggericht. Zwei Faktoren spielen eine Rolle dabei, wenn wir lieber ins Kühlregal oder die Tiefkühltruhe greifen als zu frischen Zutaten, die es noch in der Küche zu schnibbeln und zuzubereiten gilt: Zeitmangel und – eine unermessliche Vielfalt an naturbelassenen wie bereits zubereiteten Gerichten aus der Packung. Das Richtige zu essen scheint eine überaus komplizierte Wissenschaft zu sein. Dabei geht eine gesunde Küche im Grunde ganz einfach: Als gesichert gilt, dass bestimmte lebensnotwendige Nährstoffe in unserem Essen stecken müssen, um unser Wohlbefinden zu gewährleisten. So häufig wie möglich sollten Sie auf die

Versorgung mit bestimmten Eiweißbausteinen, Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen achten. Darüber hinaus gibt es einzelne Nahrungsbestandteile, die in einem gewissen Rahmen tatsächlich echte Heilkräfte entfalten können, indem sie Stoffwechselprozesse harmonisieren, die körpereigene Abwehr stärken und Negativspiralen auflösen – also Schäden in unseren Körperzellen und Organen verhindern oder ausbalancieren.

Die Auswahl der richtigen Zutaten ist dabei ebenso entscheidend wie die des richtigen Rezepts, das Lust auf Genuss macht und zügig umzusetzen ist. Dann heißt es nur noch, den Tisch liebevoll eindecken und mit Familie oder Freunden genießen.

Natürlich sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe nicht nur auf eine gute Ernährungsweise achten. Ein gesunder Lebensstil ist das A & O in Sachen Fitness, Leistungsfähigkeit und einem starken Immunsystem. Dazu gehören auch eine gelassene Lebenseinstellung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft. In meinem neuen Kochbuch zeige ich Ihnen, wie die richtige Nährstoffzusammenstellung in verschiedenen köstlichen Gerichten heilsam wirken kann und wie Sie mit gesunden und zugleich genussvollen Mahlzeiten die Schutzfunktionen Ihres Stoffwechsels anregen können. In diesem Zusammenhang zeige ich Ihnen auch, auf welche Nahrungsmittel Sie in Zukunft getrost verzichten können und welche Ihnen wirklich guttun. Lassen Sie sich inspirieren von meiner gesunden Genussküche!

Ihr Dr. Johannes Coy



Die Anti-Krebs-Ernährung

Der Einfluss der Ernährung

- > Ernährung kann ein Heilmittel sein
- > Das macht eine gesunde Ernährung aus
- > So wirkt die Ernährung auf Krebszellen

GESUND ESSEN – EINE KUNST?

Eine ausgewogene Ernährung kann so viel Gutes tun! Umfragen zeigen, dass die meisten Deutschen eine gute Ernährungsweise als wichtiges Stück Lebensqualität betrachten. Tatsächlich bestimmt unsere Ernährung unsere Gesundheit in einem Ausmaß, das uns im Alltag gar nicht mehr so bewusst ist. Unter Termindruck fällt es darum nicht so leicht, die guten Vorsätze umzusetzen. Essen und Trinken werden zur Nebensache. Dabei sind es nicht nur die Nahrungsmittel und ihre einzelnen Bestandteile, die uns guttun können. Welche Stoffe in welcher Zusammensetzung unseren Körper erreichen, ist dabei genauso entscheidend wie die Art, wie wir essen. Insofern bedeutet gesund essen immer auch genussvoll essen.

In der Gesundheitsvorsorge wird der Lebensstil groß geschrieben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Welternährungsorganisation (FAO) veröffentlichen regelmäßig Studien, in denen belegt ist, dass die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Kreislaufbeschwerden, Typ-2-Diabetes sowie Krebs immer auf ein ganzes Bündel von Risikofaktoren zurückzuführen ist. Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss, Übergewicht, zu wenig körperliche Aktivität und eine unausgewogene Ernährung, die zu fettreich und zu zuckerreich ist, können

das Immunsystem schwächen und zur Entstehung der genannten Krankheiten führen.

Das klingt bedrohlich, lässt sich aber auch ganz einfach ins Positive wenden: Denn kaum etwas haben wir so gut selbst in der Hand wie unseren Lebensstil.

Nun mag es Ihnen vielleicht schwerfallen, ab morgen in die Walkingschuhe zu schlüpfen und diszipliniert Ihre von Sportmedizinern empfohlenen täglichen 30 Minuten körperlicher Aktivität zu absolvieren. Damit stehen Sie jedoch nicht allein: Erwiesenermaßen fällt die Umstellung von einem passiven Lebensstil auf einen aktiven nicht ganz so einfach und gelingt am ehesten in einer Gruppe, mit Freunden oder Bekannten.

Was Ihnen dagegen mit Sicherheit ganz leicht gelingen wird, ist die Umstellung Ihrer Ernährung. Sie ist einer der wenigen Einflüsse auf unseren Körper, die wir völlig in der Hand haben. Und es benötigt ein Mindestmaß an Disziplin, höchstens etwas Konsequenz, um ab heute gesund zu essen.

SCHLARAFFENLAND MIT NEBENWIRKUNGEN

Einen Haken gibt es allerdings dabei: In früheren Generationen war es eines der Hauptprobleme, überhaupt regelmäßig etwas zu essen zu bekommen. Heute stellt sich für die meisten Menschen in Europa, Nordamerika und Australien eher das Problem, mit einer Überfülle an Nahrungs- und Lebensmitteln umzugehen und sich hier das Richtige herauszupicken. Während gesunde Menschen mit dem Lebensmittel-Überangebot ganz einfach dadurch zurecht kommen, dass sie ihren Einkauf und Speisezettel nach dem jahreszeitlichen Angebot richten und nach persönlichen Vorlieben einkaufen, haben es Menschen, die unter Gewichtsproblemen leiden, da etwas schwerer. Menschen, die an einer akuten oder chronischen Krankheit

leiden, müssen jedoch besonders darauf achten, was sie essen und trinken: Denn die Ernährung kann durchaus eine heilsame Wirkung entfalten. So kann die richtige Zusammenstellung des Speiseplans den Stoffwechsel positiv beeinflussen, den Körper optimal versorgen und sein Immunsystem im Kampf gegen die Erkrankung stärken.

Wie eng der Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit bzw. Gesundheit ist, wird stetig erforscht. In der Medizin ist Ernährung als das natürlichste Medikament der Welt schon seit Jahrtausenden bekannt.

INFO Schon der deutsche Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836), der das Buch »Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern« veröffentlichte, wies darauf hin, wie wichtig eine gesunde Ernährung für ein langes Leben sei. Dabei betonte er, dass es nicht nur auf die einzelnen Bestandteile der Nahrung ankomme, sondern auch auf die Tageszeiten, zu denen gegessen wird, und auf die Art und Weise des Essens und Trinkens.

DIE LÖSUNG: EINFACH GUT ESSEN

Wenn Sie sich ab heute gesund ernähren und damit aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, gibt es einen ganz einfachen Weg: Erklären Sie den Einkauf Ihrer Lebensmittel, die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten, Essen und Trinken zur Chefsache. Dabei ist eine gesunde Ernährungsweise gar nicht kompliziert und hat auch nichts mit Verzicht auf Leckerein zu tun. Ihre Grundzüge sind logisch und einleuchtend, die Rezepte dazu abwechslungsreich, kreativ und wohlschmeckend.

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, welche Art von Energie und welche Nährstoffe Sie und Ihre Familie

brauchen, um gesund zu bleiben. Falls Sie an einer chronischen Krankheit leiden, dürfen Sie hier die Ratschläge erwarten, wie Sie sich mit wertvollen Aufbaustoffen versorgen. Auch nach einer Fastenkur oder einer Darmreinigung, wenn Sie auf der Suche nach dem Einstieg in eine bessere Ernährungsweise sind, bieten die nächsten Seiten jede Menge hilfreicher Informationen.

WICHTIG Wenn Sie an einer ernährungsbedingten Krankheit wie einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, einer Allergie, einer Fettstoffwechselstörung oder Gicht leiden, sollten Sie mit dem Arzt darüber sprechen, welche Ernährung für Sie in Frage kommt.

Wie Sie das Beste für sich und Ihre Familie tun können, beginnt bereits bei Einkauf und Vorratshaltung und endet längst nicht bei der Zubereitung. Besonders wichtig ist es, wieder ein Gefühl für den Geschmack von frischen, vollwertigen und möglichst naturbelassenen Lebensmitteln zu entwickeln. Je besser die Qualität Ihrer Zutaten, desto köstlicher schmecken die daraus zubereiteten Gerichte und desto hochwertiger sind ihre gesunden Inhaltsstoffe. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten dann noch genussvoll und im Kreis von Freunden und/oder Ihrer Familie zelebrieren, wird Essen zu einem ganzheitlich wirksamen Erlebnis, das den Alltag entschleunigt und bereichert. Denn es machen uns nicht nur bestimmte Lebensmittel und Zutaten gesund, sondern auch der Rahmen, in dem wir sie verzehren. Und dabei stärken Sie nicht nur Ihre Immunfunktionen, sondern tun auch viel für Ihr Wohlbefinden.

Verbote und Diktate finden Sie in diesem Anti-Krebs-Kochbuch nicht. Sie vertragen sich, wie Ernährungspsychologen wissen, mit Essen und Trinken nicht. Deshalb sind Ausreißer zur Pommestube oder dem Würstchenstand ausdrücklich erlaubt. Wichtig ist allein, dass Sie sich so oft wie möglich mit ausreichend

gesundheitswirksamen Nährstoffen versorgen und eine gesunde Ernährungsweise für immer in ihr Leben integrieren. Dies ist mit den Rezepten in diesem Buch ganz einfach: Sie sind nicht nur ausgesprochen lecker, sondern auch für Koch-Einsteiger und Menschen mit wenig Zeit ohne größeren Aufwand gut machbar.

HEILMITTEL ERNÄHRUNG

Essen und Trinken sind Vitalbedürfnisse: Die Grundfunktion von Ernährung besteht darin, die Energiezufuhr und damit den Stoffwechsel aufrecht zu erhalten. Ihr Körper benötigt in jeder Sekunde Substanzen, die Sie ihm von außen zuführen müssen. Das betrifft nicht nur Kinder und Jugendliche im Wachstum, sondern auch Erwachsene. Schließlich ist unser Körper ständig mit Auf- und Abbauprozessen beschäftigt. Stellen Sie sich Ihren Stoffwechsel wie einen Motor vor, der in jeder einzelnen Zelle vonstatten geht: Verbrauchte oder geschädigte Zellen werden durch neue ersetzt, indem sich die Zellen selbst reproduzieren. Je nachdem, um welchen Zelltyp es sich dabei handelt, geschieht dies häufiger oder seltener: Herzzellen erneuern sich nur in sehr geringem Maß, und auch Gehirn- und Nervenzellen wachsen – wenn überhaupt – nur extrem langsam nach. Leberzellen gelten dagegen z. B. als Turbo-Reproduzenten. Bis ins hohe Alter haben Sie sich aber in jedem Fall – und ohne größeres Zutun – viele Male runderneuert.

Damit der Zellstoffwechsel und das Leben überhaupt stattfinden kann, damit alle Organfunktionen in Ordnung sind, die Körpertemperatur konstant bleibt, jede Form von Leistung möglich ist und defekte Teile ersetzt werden, brauchen Sie bestimmte Stoffklassen in Ihrer Nahrung.

Das sind zum einen Energielieferanten mit Sonderfunktionen, weil sie dem Aufbau von Zell- und Körperstrukturen dienen, wie Eiweiß und Fett. Die

Nährstoffgruppe der Kohlenhydrate liefert reine Energie für bestimmte Körperzellen, die zuckerabhängig sind. Dazu gehören die Nerven-, Netzhaut-, Keim- und Stammzellen. Gerade für die Nervenzellen im Gehirn, die sich kaum teilen können, ist es wichtig, dass sie so lange wie möglich intakt bleiben, um ein Leben lang durchzuhalten. Sie benötigen dazu ausreichende Mengen Glukose. Zu den nicht Energie liefernden Nährstoffen, die ebenfalls unabdingbar für einen reibungslos funktionierenden Stoffwechsel sind, gehören Wasser, Vitamine und Mineralstoffe. Auch diese Nährstoffe sind essenziell, da Sie sie nicht selbst herstellen können. Darüber hinaus geht man inzwischen davon aus, dass der Mensch auch bestimmte Inhaltsstoffe von Pflanzen (sekundäre Pflanzenstoffe) benötigt.



Hochwertige Eiweißquellen sind ein wichtiger Baustein in der Anti-Krebs-Ernährung.

BAUSTEINE FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Es sind drei Nährstoffe, die uns mit Energie versorgen: Eiweiß (Proteine), Fette und Kohlenhydrate. Insbesondere Eiweiß und Fette versorgen uns mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Kohlenhydrate hingegen liefern reine Energie in Form von Stärke und den verschiedenen Zuckern. Damit die Energiegewinnung stattfinden kann, brauchen wir auch Hilfs- und Mittlersubstanzen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Darüber hinaus braucht unser Körper auch Stoffe, durch die er abgebaute Zellsubstanzen wieder ersetzen kann. Um körpereigenes Eiweiß wie etwa Muskulatur aufzubauen, benötigt er bestimmte Eiweißbausteine (Aminosäuren). Zum Aufbau von Struktur- und Zellmembranen benötigt er bestimmte Fettsäuren. Für Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen benötigt er Mineralstoffe.

Baustoff Eiweiß

Eiweiß aus pflanzlichen oder tierischen Quellen liefert u.a. lebensnotwendige (essenzielle) Eiweißbausteine (Aminosäuren). 20 Aminosäuren gibt es; mehr als die Hälfte davon sind lebensnotwendig, weil sie der Körper nicht selbst herstellen kann. Diese Aminosäuren sind unentbehrlich als Bau- und Reparaturstoff der Körperzellen und an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Zudem sind sie Bestandteile von Hormonen, Enzymen und Antikörpern. Die nicht essenziellen Aminosäuren kann unser Körper bei Bedarf selbst herstellen.

Eiweiße sind nicht so energiereich wie etwa Fette. 1 Gramm Eiweiß schlägt gerade einmal mit 4 Kilokalorien zu Buche. Im Darm werden die mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße in ihre Bausteine zerlegt. Die daraus gewonnenen Aminosäuren werden als Baumaterial für Struktureiweiße verwendet, bei ausreichend hohem Eiweißanteil in der Nahrung dienen sie auch direkt als Energiequelle. Was die Energieversorgung anbelangt, bilden Eiweiße ein

Sicherheitsreservoir. Erst wenn die Kohlenhydrate und Fette aus der Nahrung oder den Speichern verbraucht sind, macht sich der Körper an das gespeicherte Eiweiß.

Bei einer Mangelversorgung mit Eiweiß – das bedeutet einer Zufuhr von weniger als 0,4 bis 0,6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag – lassen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nach. Das Immunsystem wird beeinträchtigt. Die Folge ist eine erhöhte Infektanfälligkeit. Auch Alterungsprozesse werden beschleunigt.

WICHTIG Bei einem Konsum von 1,5 bis 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag ist eine sichere Versorgung des Körpers mit Eiweiß gewährleistet.

Das Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten besitzt eine hohe biologische Wertigkeit.

Diese Nahrungsmittel liefern die essenziellen Aminosäuren in einer günstigeren Zusammensetzung als die meisten pflanzlichen Eiweißbausteine. Eine Ausnahme sind Hanfsamen: Sie haben einen hohen Anteil an Eiweiß und essenziellen Aminosäuren.

Pflanzliche Eiweiße stecken vor allem in Kartoffeln, Getreide, Soja und Hülsenfrüchten, tierische Eiweiße in Eiern, Molkereiprodukten, Fleisch und Fisch. Den Bedarf an essenziellen Aminosäuren durch eine rein pflanzliche (vegane) Ernährung zu decken, setzt eine große Disziplin voraus. Sehr viel einfacher gelingt dies den sogenannten Ovo-Lakto-Vegetariern, die auch Eier und Milchprodukte in ihren Speiseplan integrieren.

Spezialisten im Stoffwechsel: Fette

Fette liefern dem Körper bereits in geringen Mengen viel Energie – 1 Gramm Fett entspricht 9 Kilokalorien. Kein

Grund, Fett oder Öl deshalb aus Figurgründen vom Speiseplan zu verbannen. Ganz im Gegenteil: Bestimmte Fette oder Öle müssen in unserer Nahrung enthalten sein, denn sie erfüllen – ebenso wie die Eiweiße (s. >) – bestimmte Sonderfunktionen im Körper. So dienen Fette als Bauteile für Struktur- und Zellmembranen und liefern fettlösliche Vitamine (s. >f.). Für Ihre Gesundheit spielt deshalb nicht nur eine Rolle, wie viel Fett Sie zu sich nehmen, sondern auch, um welche Fette es sich dabei handelt. Aus der guten Küche sind qualitativ hochwertige Fette ohnedies nicht wegzudenken, schließlich handelt es sich bei Fett um einen wichtigen Geschmacksträger, der die Aromen der anderen verwendeten Zutaten erst richtig zur Geltung bringt.

INFO Fette spielen bei der Regulation des Blutzuckerspiegels eine bedeutende Rolle. Sobald Sie kohlenhydrathaltige Lebensmittel oder Mahlzeiten zusammen mit Fetten oder Ölen verzehren – beispielsweise Ciabatta mit Olivenöl oder Leberpastete bzw. Nudeln mit Käse überbacken –, steigt der Glukosewert im Blut deutlich langsamer an. Die Kohlenhydrate werden langsamer gespalten, da der Körper zugleich auch das Fett verdauen muss.

Alle Fette auf einen Blick

Nach ihrer Herkunft unterscheidet man Fette in pflanzliche oder tierische Fette. Chemisch gesehen setzen sich Fette aus Alkohol (Glycerin) und ein bis drei Fettsäuren zusammen. Letztere können unterschiedlich viele Doppelbindungen aufweisen:

Gesättigte Fettsäuren (keine Doppelbindungen): Sie finden sich genauso in tierischen Fetten, beispielsweise in Butter, wie auch in einigen pflanzlichen Fetten, etwa in Kokosfett. Gesättigte Fettsäuren sind wertvolle

Energieträger, weisen keine instabilen Doppelbindungen auf und sind damit gut geschützt vor der Zerstörung durch andere Stoffe wie Sauerstoff.

Einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten eine Doppelbindung. Zu dieser Fettsäuren-Gruppe gehört die Ölsäure, die in großen Mengen in Olivenöl enthalten ist.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten mehrere Doppelbindungen, sind relativ labil und damit äußerst reaktiv, was u.a. ihre Haltbarkeit einschränkt. Sie kommen in pflanzlichen Ölen, aber auch in tierischem Fett vor (z.B. in Schweine- und Gänseschmalz). Sie sind wichtige Bestandteile der Zellaußenhäute (Membranen). Jede Zelle in Ihrem Körper ist umgeben von einer Zellmembran. Sie dient der Kommunikation und dem Austausch von Substanzen zwischen dem Zellinneren und dem Raum außerhalb der Zelle.

Aus den mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden außerdem im menschlichen Körper Gewebshormone hergestellt. Diese Hormone sind in minimalen Konzentrationen hoch aktiv und spielen eine wichtige Rolle bei der Regulation vieler Stoffwechselprozesse, so z.B. bei der Vermehrung von Zellen, bei Entzündungsreaktionen und bei der Blutgerinnung.

Bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essenziell, also lebensnotwendig, und spielen eine wichtige Rolle im Hormonstoffwechsel, bei der Aufnahme von Vitaminen sowie für die Funktionsfähigkeit der Nerven. Zu den essenziellen ungesättigten Fettsäuren gehören die sogenannten Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren. Beide Arten von Fettsäuren wirken im menschlichen Körper völlig unterschiedlich, obwohl sie in ihrer Struktur sehr ähnlich sind.

Wichtig: Omega-3-Fettsäuren

Der Gesundheitswert von Omega-3-Fettsäuren ist enorm. In der richtigen Dosis schützen sie Herz und Kreislauf, fördern die Gehirnentwicklung, stabilisieren die Psyche und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Nicht zuletzt hemmen sie die Neubildung von Blutgefäßen und damit auch das Tumorwachstum. Pflanzenöle (z.B. Lein-, Soja-, Raps- oder Hanföl), grüne Blattsalate, Gemüse, Kräuter, Sprossen, Nüsse und Samen sind reich an pflanzlicher Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure – ALA). Sie wird im Körper umgewandelt in Docosahexaensäure (DHA) sowie Eicosapentensäure (EPA), um hier wirksam zu werden. Fisch und Fleisch hingegen enthalten Omega-3-Fettsäuren bereits in der passenden Form. Bei Fischen sind insbesondere Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele und andere fette Seefische empfehlenswert. Zu bevorzugen ist Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung sowie Wild. Fischölkapseln sind eine gute Alternative für alle, die keinen Fisch mögen oder die ihn nicht vertragen. Omega-3-Spitzenreiter unter den Nüssen und Samen sind Walnüsse, Lein- und Leindottersamen und Hanfnüsse (Hanfsamen).

INFO Das Fleisch alter Haustierrassen, die artgerecht gehalten und gefüttert werden, weist eine deutlich gesündere Fettzusammensetzung auf als das von modernen Haustierrassen, die nicht artgerecht aufgezogen werden. Nicht nur Gourmets setzen deshalb auf Fleisch vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein, vom Mangalitzer Wollschwein, vom Hinterwälder- oder Simmentaler Rind. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Metzger.



Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren anzureichern ist nicht nötig, denn die Natur liefert sie in diesen Produkten frei Haus.

Unverzichtbar: Omega-6-Fettsäuren, aber oft zu viel

Obwohl die Omega-6-Fettsäuren lebensnotwendig sind, stellt das Übermaß an diesen mehrfach ungesättigten Fettsäuren in unserer Nahrung bei einem gleichzeitigen Mangel an Omega-3-Fettsäuren ein großes Problem dar. V.a. die Linolsäure, eine Omega-6-Fettsäure, die in Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl, in Fleisch, Milch und Milchprodukten vorkommt, kann im Übermaß Schaden anrichten. Denn die Umwandlungsprodukte, die daraus im Körper entstehen, fördern Entzündungen. Kompliziert wird die Situation noch, da eine Sonderform von Omega-6-Fettsäuren, die essenzielle Gamma-Linolensäure (GLA) - im Gegensatz zu den anderen Omega-6-Fettsäuren - fast

komplett in der Nahrung fehlt. Gamma-Linolensäure (aus Hanf-, Borretsch- und Nachtkerzenöl) wirkt entzündlichen Prozessen im Körper entgegen.

Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren sollte 3:1 nicht überschreiten. Man geht davon aus, dass unsere Jäger- und Sammlervorfahren sogar ein Verhältnis von 1:1 in der Nahrung hatten. In Deutschland liegt der Quotient in der Regel bei 7:1. Krebspatienten weisen oftmals einen zu hohen Anteil an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren auf bei zu wenig Omega-3-Fettsäuren.

Lieber nicht: Industriell hergestellte Fette

Technologisch veränderte Fette, wie etwa Margarine, die aus künstlich gehärtetem Pflanzenöl besteht, sind oftmals reich an sogenannten Transfettsäuren. Auch Milch und Rinderfett können zwar in geringem Maß diese Form der ungesättigten Fettsäuren beinhalten. Im Gegensatz zu den in industriellen Prozessen entstehenden Transfettsäuren haben die durch Bakterien im Magen der Kühe, also »biologisch« hergestellten Transfettsäuren jedoch eine positive Wirkung. Industriell hergestellte Transfettsäuren wirken ungünstig auf die Blutfette und können das Immunsystem schädigen. In Dänemark gibt es deshalb gesetzlich vorgeschriebene Grenzwerte für Transfettsäuren in Lebensmitteln, in New York und Kalifornien wurde der Gehalt an Transfettsäuren in Nahrungsmitteln ebenfalls beschränkt.

Zweischneidig: Kohlenhydrate

Neben den Fetten gehören Kohlenhydrate (Zucker) zu den Hauptenergielieferanten in der modernen Ernährung. Ihr Energiegehalt liegt bei ca. 4 Kilokalorien pro Gramm. Was unsere Ernährung anbelangt, sind Kohlenhydrate eine äußerst zweischneidige Angelegenheit. Zum einen nehmen die meisten Menschen Tag für Tag nicht nur mehr davon auf, als sie tatsächlich benötigen bzw. durch normale Alltagsaktivitäten und Sport verbrennen können. Zum

anderen handelt es sich dabei häufig um Zuckerarten, die auf lange Sicht gesehen ungünstig auf den Zellstoffwechsel wirken und krank machen können.

Süß, süßer, am süßesten ...

Der Mensch hat im Lauf der Evolution eine große Vorliebe für Süßes entwickelt. Das liegt ganz einfach daran, dass Nahrungsmittel mit süßem Geschmack wie etwa Beeren, Knollen, süße Wurzeln oder Honig in grauer Vorzeit ohne Angst vor Vergiftung – wie etwa bei bitter schmeckenden Lebensmitteln – verzehrt werden konnten. Süß war gewissermaßen der Inbegriff von Unbedenklichkeit.

War allerdings in grauer Vorzeit das Angebot an süßer Nahrung begrenzt durch die Jahreszeiten, so werden wir heute mit Süßem und versteckten Zuckern geradezu überfüttert. Eine Form von Zucker, die nicht süß schmeckt ist sogar noch gefährlicher als andere: Stärke stellt für viele Menschen die Hauptquelle der Zuckerezufuhr dar und zieht fatale Folgen für die Gesundheit nach sich.

... und wie Zucker auf Dauer schadet

Damit Ihre Muskelzellen die Energie aus Ihren täglichen Mahlzeiten verbrennen können, setzt die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin frei. Sobald Zucker (Glukose) aus der Nahrung im Blut kursiert, öffnet das Hormon die Zellen und sorgt für den Transport von Zucker, Eiweiß und Fett ins Zellinnere. Hier werden die Nährstoffe verbrannt oder wieder als Baustoff verwendet. Je mehr Kohlenhydrate nun in Ihrer Nahrung stecken, desto mehr Insulin wird freigesetzt. Das hat zur Folge, dass Ihr Blutzuckerspiegel rasch sinkt, es damit aber auch schnell zu einer Unterzuckerung und zu Heißhunger kommt – Heißhunger auf Süßes. Wird diese Spirale nicht unterbrochen – beispielsweise durch eine Umstellung der Ernährung mit anderen und weniger zucker- und stärkereichen Lebensmitteln – schützen sich die Zellen,

indem sie unempfindlich gegen Insulin werden. Dann können aber auch keine Nährstoffe zur Verbrennung mehr eingeschleust werden. Insbesondere Krebszellen profitieren davon, dass die gesunden Zellen aufgrund der Insulinresistenz keine Glukose mehr aus dem Blut aufnehmen können und beziehen nun ihrerseits den für ihr Wachstum nötigen Zucker, wodurch sie sich ungehindert vermehren können.

INFO Neuere Studien zeigen, dass insbesondere stärkereiche Lebensmittel, nach deren Verzehr der Blutzuckerspiegel in die Höhe schnell (z.B. Brot, Gebäck, Nudeln, Kartoffeln, Zucker), einen erheblichen Einfluss auf die Entstehung und das Wachstum von Krebszellen haben.

Alle Zucker auf einen Blick

Unterteilt wird die Gruppe der Kohlenhydrate nach der Anzahl ihrer Zuckerbausteine.

Einfachzucker (Monosaccharide): Sie bestehen aus einem Zuckermolekül und bilden die Bausteine für Zwei- und Mehrfachzucker. Die drei wichtigsten Einfachzucker sind Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) sowie Schleimzucker (Galaktose). Im Gegensatz zu Glukose lassen Fruktose und Galaktose den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen.

Zweifachzucker (Disaccharide): Sie bestehen aus zwei Zuckermolekülen. Zu ihnen gehören:

- Milchzucker (Laktose = Glukose + Galaktose). Er ist für viele Menschen schwer verträglich.
- Malzzucker (Maltose = Glukose + Glukose), z.B. in Bier, lässt den Blutzucker rasch steigen.
- Rohr- oder Rübenzucker (Saccharose = Glukose + Fruktose). Er wird v.a. als Kristallzucker verwendet und lässt

den Blutzuckerspiegel ebenfalls rasch ansteigen.

Einfach- und Zweifachzucker stecken u.a. in Süßigkeiten, Schokolade, Gebäck, Limonade, Marmelade und Honig, aber auch in Konserven, Fleisch-/Fisch-Marinaden, Würzsaucen.

- Isomaltulose (= Glukose + Fruktose) kommt in geringen Mengen in Honig und Zuckerrohrextrakt vor und kann auch aus Rohrzucker hergestellt werden. Sie hat im Gegensatz zu ihren Verwandten viele wertvolle Eigenschaften, denn die beiden Zuckermoleküle können nicht so einfach gespalten werden. Deshalb steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Isomaltulose nur langsam, das sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und regt die Fettverbrennung an. Zudem schont Isomaltulose die Zähne, da die Bakterien im Mund diesen Zucker nicht abbauen können.

Oligosaccharide: Sie bestehen aus drei bis neun Einfachzuckern und kommen v.a. in Hülsenfrüchten wie Erbsen und Bohnen vor.

Vielfachzucker (Polysaccharide): Sie bestehen aus mindestens zehn Einfachzuckermolekülen. Zu ihnen gehören:

- Stärke (aus Glukosemolekülen) kommt in pflanzlichen Lebensmitteln wie Weizen und anderem Getreide, in Kartoffeln, Mais und Knollengemüse vor.
- Inulin (aus Fruktosemolekülen) ist in Topinambur, Artischocken, Schwarzwurzeln und Pastinaken enthalten. Inulin kann nicht verdaut werden, gelangt also nicht ins Blut und wird stattdessen im Darm durch Bakterien in wertvolle Fettsäuren umgebaut.

Wenn Obst zur Zuckerfalle wird

Frisches Obst ist lecker, vitalstoffreich und gesund und sollte auf keinem Speiseplan fehlen. Wenn Sie in den Genuss der gesunden sekundären Pflanzenstoffe, der Vitamine und Ballaststoffe einer Frucht kommen möchten, ohne gleichzeitig zu viel Zucker aufzunehmen, achten Sie am

besten auf die Obstsorte. Moderne Speiseäpfel beispielsweise enthalten wesentlich mehr Zucker als ältere Sorten, die heute noch auf Streuwiesen kultiviert werden. Auch Weintrauben enthalten besonders viel Traubenzucker und lassen daher den Blutzuckerspiegel stark steigen. Trockenfrüchte sind ebenfalls eine enorme Zuckerquelle. Empfehlenswert sind dagegen beispielsweise Acerola, alle Beerensorten, aber auch Honigmelone, Grapefruit oder Ananas.



Bevorzugen Sie in der Anti-Krebs-Ernährung Obstsorten mit niedrigem Zuckergehalt.

Ballaststoffe - wichtige Nahrungsbestandteile

Auch die sogenannten Ballaststoffe spielen für die Ernährung eine wichtige Rolle. Diese entfalten eine direkte und indirekte Wirkung auf die Verdauung und den Stoffwechsel des Menschen. Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen zeigt, dass Ballaststoffe nicht nur (Nahrungs-)Ballast darstellen, der zwangsläufig aufgenommen und ausgeschieden wird. Da Ballaststoffe

früher in der Nahrung ein ständiger Begleiter waren, sind Verdauung und Stoffwechsel auf ihre Zufuhr eingestellt und benötigen sie zur Gesunderhaltung. Eine wichtige Rolle nehmen Ballaststoffe bei Verdauung und Transport von Nahrungsbestandteilen im Darm und ihren Abtransport (Darmmotilität) ein. Darüber hinaus sind Ballaststoffe wichtig als Nährstoffe für unsere Darmflora. Die Darmbakterien nutzen bestimmte Ballaststoffe, um daraus Energie herzustellen. Dabei entstehen unter anderem Milchsäure und Buttersäure, die den Darm und damit auch unser Immunsystem schützen.

INFO Achten Sie möglichst darauf, dass Sie pro Tag höchstens 1 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Bei einem Gewicht von 70 Kilogramm bedeutet das pro Tag 70 Gramm Kohlenhydrate (Zucker und Stärke). Mit den Gerichten in diesem Buch können Sie auf einfache und schmackhafte Weise die Kohlenhydratzufuhr auf diese Menge begrenzen.

VITALSTOFFE MIT POWER

Neben den Energie liefernden Nährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten sind auch Vitamine und Mineralstoffe sowie Spurenelemente lebensnotwendig. Obwohl nur winzige Mengen benötigt werden, sind sie unentbehrliche Helfer für bestimmte Stoffwechselprozesse in den Zellen sowie für Wachstum, Regeneration oder auch die Energiefreisetzung.

Vitamine auf einen Blick

Manche Vitamine sind nur in Fett löslich. Der Körper kann sie damit auch nur dann aufnehmen, wenn sie in Fett »schwimmen«. Fettlösliche Vitamine können – im Gegensatz zu den wasserlöslichen Vitaminen – vom Körper gespeichert werden.

- **Vitamin A (fettlöslich):** Dieses Vitamin bzw. seine Vorstufe Beta-Carotin benötigen wir als Bestandteil des Farbstoffes der Netzhaut für den Sehvorgang sowie für den Aufbau und den Erhalt der äußeren Hautschicht sowie des Schleimhautgewebes. Es steckt in Leber(-tran), Butter, Käse, Milch, Aal, Thunfisch, gelbem, orangem und rotem Obst (Pfirsich, Aprikose, Melone, Papaya), roten Paprikaschoten (und Peperoni), Grünkohl, Möhren, Feldsalat, Rosenkohl und anderen Kohlsorten, Brokkoli, Spinat, Kürbis, Chicorée, Sojabohnen und -sprossen, Mangold, Sellerie.

- **Vitamin D (fettlöslich):** Ein ausreichend hoher Spiegel an diesem Vitamin ist wichtig für den Schutz vor Krebs. Vitamin D kann der Körper nur durch ausreichend Sonnenlicht bilden. Es ist wichtig für Immunsystem, Muskulatur und Nerven sowie für Zähne und Knochen. Schließlich fördert es die Kalziumaufnahme und wirkt Osteoporose entgegen. Neue Erkenntnisse zeigen die Verwandtschaft von Vitamin D zu den Hormonen, da es im Zellstoffwechsel wie ein Schlüssel wirkt.

Spaziergänge bei Sonnenschein mit entblößten Armen tragen dazu bei, dass der Körper durch die UV-Strahlung Vitamin D bilden kann. Achten Sie hierbei darauf, sich langsam an die im Jahresverlauf stärker werdende Sonnenstrahlung anzupassen. Und schützen Sie sich mit Creme entsprechend ihrem Hauttyp vor zu viel Sonne. Im Sommer kann man auch unter einem Baum im Schatten hautschonend seine Vitamin-D-Speicher auffüllen.

Eine weitere einfache und ungefährliche Möglichkeit der Vitamin-D-Versorgung besteht darin, Vitamin-D-Kapseln einzunehmen.

- **Vitamin E (fettlöslich)** ist der Überbegriff für zwei Gruppen von Vitamin-E-Formen: Tocotrienole und den Tocopherole.

Zur ersteren Form gehört das sogenannte Gamma-Tocotrienol, das seit einigen Jahren sehr intensiv erforscht wird, da es in unterschiedlichsten biologischen Prozessen eine enorm positive Wirkung aufweist. So konnte gezeigt werden, dass Gamma-Tocotrienol eine wesentlich stärkere antioxidative Wirkung aufweist als Tocopherol. Es verlangsamt den Alterungsprozess und wirkt lebensverlängernd, hemmt Entzündungen, beeinflusst die Blutfettwerte sehr positiv, steigert die Haardichte und weist insbesondere eine starke Antikrebswirkung auf. Tocotrienole sind unter anderem in Palmöl, Reiskleie, Gerste, Weizen, Roggen und Hafer enthalten.

Grundsätzlich schützen alle Vitamin-E-Formen sehr empfindliche Zellstrukturen wie die Zellmembranen, aber auch andere Stoffe, wie etwa Vitamin A, vor der zerstörerischen Wirkung von Sauerstoff.

Natürliche Vitamin-E-Quellen, die allerdings kaum Tocotrienole enthalten, sind pflanzliche Öle und Fette (wie etwa Oliven-, Raps- oder Sojaöl), Nüsse und Mandeln, Spinat, Kohl, Kürbis oder Pastinaken.

Im Gegensatz zu dem synthetisch preiswert herstellbaren Tocopherolen sind die Tocotrienole synthetisch nicht herstellbar.

- **Vitamin K (fettlöslich)** ist für die Blutgerinnung erforderlich. Das fettlösliche Vitamin steckt in Geflügel, Kalbsleber, Butter, Quark, Sauerkraut, Rosenkohl, Spinat, Blumen- und Grünkohl, Brokkoli, Hagebutten, Kartoffeln, Sellerie, Portulak, Kohlrabi.

- **Vitamine der B-Gruppe (wasserlöslich)** sind für viele Stoffwechselreaktionen nötig.

Vitamin B₁ bzw. Thiamin spielt im Zucker- und Fettstoffwechsel eine wesentliche Rolle. Vitamin B₁ kommt in Fleisch, Erbsen, Schwarzwurzeln, Rosenkohl,

Sonnenblumenkernen, Roten Beten, Kürbis, Lauch, Kartoffeln, Topinambur, Birnen vor.

Vitamin B₂ spielt in vielen Bereichen des Stoffwechsels eine wichtige Rolle (aus: Milch, Molke, Käse, Leber, Eiern, Vollkorn, Leinsamen, Sprossen, Grün- und Rosenkohl, Roten Beten, Kürbis, Birnen).

Niacin (Vitamin B₃) wird benötigt für die Gehirnfunktionen sowie die Energiegewinnung (aus: Fleisch, Leber, Fisch wie Sardinen, Makrele und Heilbutt, Rettich(-sprossen), Grünkohl, Topinambur, Erdnüssen).

Vitamin B₆ spielt im Stoffwechsel der Aminosäuren eine Rolle (aus: Sojabohnen, Hirse, Fischen wie Lachs, Sardinen und Makrele, Walnüssen, Linsen, Grün- und Rosenkohl, Roten Beten, Zwiebeln, Sellerie, Pastinaken, Kürbis, Äpfeln).

Folsäure ist nötig für Wachstum und Zellteilung (aus: Bierhefe, Weizenkeimen, Leber, Eiern, Nüssen, Endivie, Fenchel, grünem Gemüse wie Spinat und Brokkoli, Erbsen, Spargel, Tomaten, Erdbeeren, Mandarinen, Orangen, Sauerkirschen).

Pantothersäure braucht der Körper für Entgiftungsprozesse und für die Bildung von Hormonen (aus: Innereien, Vollkornprodukten, Eiern, Nüssen, Avocado, Preiselbeeren, Blumenkohl, Brokkoli und Bierhefe).

Biotin und Vitamin B₁₂ sind an verschiedenen Stoffwechselreaktionen beteiligt (aus: Fleisch, Fisch, Alfalfasprossen).

- **Vitamin C (wasserlöslich)** benötigen wir für die Bildung und Funktionserhaltung der Binde- und Stützgewebe. Es regt die Immunabwehr an (aus: Brokkoli, Fenchel, Paprika, Grünkohl, Hagebutten, Sanddornbeeren, schwarzen Johannisbeeren)

WICHTIG Die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten sollten Sie mit Ihrem Arzt absprechen. Bei manchen Vitaminen kann eine zu hohe Dosis gesundheitlich riskant sein. Studien belegen die geringe Wirksamkeit von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, denn der Körper nimmt diese wichtigen Vitalstoffe viel besser aus der Nahrung auf.

Mineralstoffe und Spurenelemente auf einen Blick

Mineralstoffe sind anorganische Substanzen, die Sie zwar nur in geringen bis winzigen Mengen benötigen, aber unentbehrlich für eine ganze Reihe von biochemischen Reaktionen sind. Die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven, Blutbildung und Sauerstofftransport, der Aufbau von Knochen und Zähnen und die Steuerung des Wasserhaushalts hängen von einer ausreichenden Mineralstoffversorgung ab. Da Mineralstoffe durch Schwitzen und Urin ausgeschieden werden, müssen sie ständig ersetzt werden.

- **Chlorid** ist bedeutsam für die Regulierung des Wasserhaushalts sowie des Säure-Basen-Haushalts (aus: Koch- und Meersalz).
- **Natrium** (aus: Kochsalz) ist zusammen mit **Kalium** (aus: Bananen, Aprikosen, Pflaumen, Milchprodukten, Fleisch, Fisch) an der Aufrechterhaltung der Druckverhältnisse der Körperflüssigkeiten beteiligt.
- **Kalzium** ist wichtig für die Bildung von Knochen- und Zahnschmelze sowie für die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven. 99 Prozent des Kalziumbestands stecken in unseren Knochen (aus: Milchprodukten, Käse wie Brie, Edamer, Gouda, Parmesan und Ziegenweichkäse, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, härterem Trinkwasser).
- **Phosphor** ist Bestandteil des Skeletts, außerdem wichtig für die Energiegewinnung und -umwandlung (aus: Käse,

Milch, Fleisch).

- **Magnesium** ist Bestandteil von Knochen und Zähnen und aktiviert verschiedene Stoffwechselreaktionen bzw. Enzyme. Es ist auch bedeutsam für die Muskel- und Nervenreizbarkeit (aus: Gerste, Grünkern, Hirse, Kakao, Kürbiskernen, Leinsamen, Mohn, Sesam, Sojabohnen).
- **Eisen** ist am Transport von Sauerstoff im Blut beteiligt und ein wichtiger Baustoff des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin (aus: Fenchel, Hirse, Kalbsleber, Kalbsnieren, Linsen, Mangold, Pfifferlingen, Schwarzwurzeln, Schweinefilet, Spinat, Sojabohnen).
- **Jod** wird für die Bildung und Aktivierung der Vorstufen des Schilddrüsenhormons Thyroxin benötigt (aus: jodiertem Speisesalz, Algen, Fisch, Meeresprodukten).
- **Fluor** stabilisiert Knochen und Zähne. Doch Vorsicht: Fluor wird nur in winzigsten Mengen benötigt. Zu viel davon hemmt den Zuckerabbau und fördert Vergärungsprozesse. Verwenden Sie daher kein Kochsalz, dem Fluorid zugesetzt wurde. Spülen Sie den Mund nach dem Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpaste gut aus oder verwenden Sie auch fluoridfreie Zahncreme (aus: schwarzem Tee, Mineralwasser, Innereien und Fisch).



Das meiste Kalzium liefern in unserer Ernährung Milchprodukte, aber auch Brokkoli ist kalziumreich.

- **Mangan** aktiviert viele Stoffwechselreaktionen (aus: Bananen, Nüssen, schwarzem Tee).
- **Kupfer** wird im Bindegewebsstoffwechsel sowie zum Transport von Eisen benötigt (aus: Obst, Pilzen).
- **Selen** wirkt schützend, da es die Aktivität der Immunzellen anregt. Aufgrund der hochindustrialisierten Landwirtschaft herrscht in Europa ein weitreichender Selenmangel, weshalb neben dem häufigem Verzehr selenhaltiger Nahrungsmittel (Fisch, Fleisch, Milch, Nüsse, Eier, Leber; besonders reich an Selen: Kokosmehl) oft eine Substitution in Tablettenform erforderlich ist.
- **Zink** stärkt die Zellmembranen, ist Bestandteil von Enzymen und Eiweißen, die die Genaktivität steuern, und