



www.Ernaehrungsbalance.de

Was sagt mir die Ernährung des Krebs? Ernährungstherapie bei Krebs



Posted by Neumann Michael on 4. August 2017

Teile unseren Beitrag!

113
SHARES

f Facebook 110

p Pinterest 2

Die Diagnose ist wie ein Gewitter. Das bisherige Leben wird hinterfragt. Das Drehbuch für das Leben nach der Diagnose übernimmt der Krebs. Ab jetzt regiert er. Ist Krebs heilbar? Kann mein Krebs geheilt werden? Kann ich selbst etwas machen? **Wer sind die besten Therapeuten?**

FREE TRAINING

BECOME A CONSULTANT

WORKING 9-5 SUCKS
CONSULTING DOESN'T

Consulting.com

Jetzt kommt das Thema Ernährung zur Diskussion! Im Internet wird recherchiert. Es werden umfassende Informationen gefunden. Wie zum Beispiel das Zitat von Prof. Kämmerer: „Zur Zeit findet ein Umdenken statt, weg von der kohlenhydratreichen Ernährung zur fettreichen Ernährung. Denn Studien bestätigen Erfolge der „anderen“ Ernährung“. Die fettreiche Ernährung für Krebspatienten ist vorteilhaft.

Deshalb wird dieser Beitrag vier Ernährungsweisen vergleichen. **Der Artikel behandelt die kohlenhydratlastige Ernährungsweise; kohlenhydratarme Diät, Atkins Diät und das Fasten.**

Kohlenhydratlastige Ernährungsweisen

Unter Ihnen zählen folgende Nährstoffverteilungen: 60% oder mehr Kohlenhydrate / unter 0,8 Gramm Protein pro Körpergewicht / unter 30% Fett. Das wohl bekannteste Beispiel für eine solche Ernährung ist Steve Jobs und die Ernährungstherapie von Dean Ornish. Er empfiehlt eine fettarme, makrobiotische Ernährung mit bis zu 11 Vollkornmahlzeiten täglich. Die vielen Vollkornmahlzeiten können zu Entzündungen führen (bei anfälligen Personen). Aufgrund ihres Gehalts an Omega-6-Fettsäuren, sowie Gluten. Auch wenn Gluten vermieden wird und die Person sich kohlenhydratlastig ernährt hat, haben andere Ernährung einen Vorteil.

Kohlenhydrate ernähren Tumorzellen, denn sie haben eine hohe Glukoseverwertung. Darüber hinaus zeigen Untersuchungen die Hypothese, dass es bei Krebs zu einer Hyperaktivierung von den Insulinrezeptoren kommt.

Kohlenhydratarme Ernährung, als Low-Carb bekannt

Dies sind Ernährungsformen mit weniger als 30% Kohlenhydraten / ca. 1,2- 1,8 Gramm Protein pro Kg Körpergewicht / ca. 40- 60 % Fett. Viele Krebspatienten, insbesondere solche mit fortgeschrittene Stadien der Krankheit, zeigen einen veränderten Ganzkörper-Stoffwechsel. Dazu gehören entzündliche Moleküle, beeinträchtigt Glykogensynthese, erhöhte Proteolyse und erhöhte Fettverwertung im Muskelgewebe. **Neben der erhöhten Lipolyse im Fettgewebe noch ein erhöhter Glukoneogenese in der Leber. Deswegen sollte die Entgleisung vom Stoffwechsel durch Ernährungstherapie ausgeglichen werden.**

Kohlenhydratarme Ernährung und die Wissenschaft

Die Vorteile belegen die Wissenschaftler der Uni Würzburg in einer Meta-Analyse sehr gut. „In den letzten Jahren haben sich Hinweise darauf gesammelt, dass durch die Reduzierung der Kohlenhydrate, der Krebs gehemmt, unterdrückt, verzögert und die Proliferation verlangsamt werden kann. **Die Forscher gingen noch weiter und empfehlen eine Low-Carb-Diät, da diese vorbeugend vor Krebs ist.** Ebenfalls wird auch erwähnt, dass neben der gesunden Ernährung auf regelmäßige körperliche Aktivität geachtet werden sollte, genügend Sonneneinstrahlung (Vitamin D), genügend Schlaf, wenig chronischer Stress.

Die ketogene Ernährung

Bei dieser Methode handelt es sich um eine Ernährungsweise, die stark kohlenhydratreduziert ist: mit 30 bis 70 Gramm Kohlenhydraten am Tag. In Prozent: 10 bis 15 des täglichen Energiebedarfs. Dazu gehören zum Beispiel die anabole Diät, die ketogene Ernährung oder die Atkins-Diät. Der Hauptanteil der Energiezufuhr wird hier durch die Fette gewährleistet, die 50 bis 60 % der Gesamtkalorienzufuhr ausmachen. Die Eiweißzufuhr liegt bei 25 bis 30 % der Gesamtkalorien, mit ca. 1,5- 2 g pro kg Körpergewicht.

- Die Ketose und Krebs , Wirkung und Nebenwirkung

Eine ketogene Diät ist eine fettreiche, kohlenhydratarme Diät, die ursprünglich zur Behandlung von refraktärer Epilepsie entwickelt wurde. Studien zeigen, dass eine ketogene Ernährung bei Krebspatienten mit Metastasen gut vertragen wurde. **Die Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden waren minimal** (eine niedrige Stuhlganghäufigkeit kann durch eine abgestimmte Ernährungstherapie im Rahmen der ketogenen Ernährung behoben werden). **Im Gegensatz zu normalen Zellen**

Können die Glukose-abhängigen Tumorzellen keine Ketonkörper für die Energie verwenden. Diese Erkenntnisse stimmen auch mit 7 weiteren recherchierten Studien überein.

Fasten und starke Kalorienrestriktion.

Die positiven Auswirkungen von Kalorienrestriktion und Fasten auf Krebsrisiko und Progression gelten als gut erforscht. Eine riskante Nebenwirkung beim Fasten ist der schnelle Gewichtsverlust während. Neuere Studien erforschten 1-2 Fastentage pro Woche. Durch diese Methode hat man die Vorteile ohne den Nachteil des starken Gewichtsverlustes. Vorteile sind Krebswachstum hemmen, positive Wirkung aufs Gene zu haben und die Nährstoffzufuhr zum Krebs zu hemmen und gleichzeitig das Körpergewicht zu halten.

Abschließend

Heißt es der Krebs kriegt keine Energie mehr nach der Ernährungsumstellung? Nein nicht unbedingt! Krebs besitzt die Fähigkeit Wassersauerstoffbrücken zu erstellen. Diese führen bei den umliegenden Zellen zur Lactatproduktion. Durch das Lactat sichert der Krebs seine Energieversorgung.

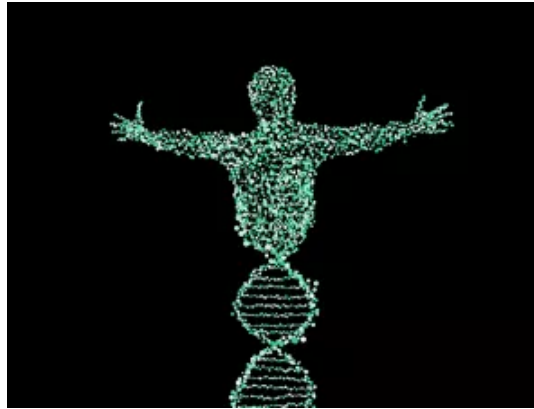
Sonstiges

Was ist neben den Makronährstoffen wichtig ? Man weiss, dass Tumorzellen gegen die Chemo resistent werden können und auf Vergärung umschalten. Entscheidend ist das TKTL1-Gen. Mit spezielle Lebensmittel und mit Hilfe von sekundärer Pflanzenstoffe schalten das Gen ab (Gesellschaft für biologische Krebsabwehr,2011). Aus diesem Grund ist es wichtig von einem Ernährungstherapeuten betreut zu werde, der geeignete Lebensmittel zum richtigen Zeitpunkt einbaut und in Kooperation mit anderen Therapeuten Tumormarker kontrolliert und die Entwicklung bewertet.

Mikronährstoffe

Warum reicht es nicht aus nur auf die Makronährstoffe zu achten? Antioxidantien, einschließlich Carotinoide, Vitamine C und E und Selen, haben die Fähigkeit die Aktivität freier Radikale zu hemmen. Mikronährstoffe verhindern eine Schädigung der DNA, die Entartung von Zellen in Krebs. Außerdem sollte auch noch auf das Omega 3 zu Omega 6 Verhältnis geachtet (die werde ich noch ausführlich beschreiben). Omega 3 führt zur Prostaglandin 2 Freisetzung welche Entzündungshemmend wirkt.

Wenn dich das Thema interessiert, ist der Artikel „Warum entsteht Krebs“ empfehlenswert. [Hier geht es zum Artikel \(http://xn--ernhrungsbalance-xnb.de/warum-entsteht-krebs/\)](http://xn--ernhrungsbalance-xnb.de/warum-entsteht-krebs/)



Warum entsteht Krebs?

Dadurch, dass ich sehr viel Zeit in die Artikel und auch die Glaubhaftigkeit stützen möchte, sind die Quellen nachfolgend veröffentlicht.

Erwähnte Studien von den Forschern aus Uni Würzburg:

<https://nutritionandmetabolism.biomedcentral.com/.../1743...> (https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fnutritionandmetabolism.biomedcentral.com%2Ftrack%2Fpdf%2F10.1186%2F1743-7075-8-75%3Fsite%3Dnutritionandmetabolism.biomedcentral.com&h=ATPgwx7DvJTDJuVdbf7uDlu2L44krD2bqttjFM8_6uz7T6fbU21SvkrPt2BeFeYvnttFHaoHO7jBARWUG05alqcyWQ-HTObbWL_FzhfEUFhOmHoNQUyq3VX5M6jQApeuu8XF7Th27cZ-G4VtSfc-Umluv9EyeqMqgcj)

Quellen der Ketogenen Ernährung:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22019313> (https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpubmed%2F22019313&h=ATQ9EtUIQE1s-R45blR2nJSTxwWPG_Zpkk5-mWSx73yoDV6fj6otT5Sfz9jc1YJ3j-wsQlZQDpy7_9T7mLM6JWYqMj1bAdrThKviVafvha-Duei847E2UccUecBlWxHNWj4pht8vUvGxRJeLsqoXGn7Ghco6wN6klCc)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24728273> (https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpubmed%2F24728273&h=ATQppug2ckumexzsnmXsDdge1EpcDGWoEokLPTIYMPLmJvP9NOoNXZl4j9DmN-VogZsWk4eNOHa3Szk7LmrGQ6XprgLwL-JJ8xhIVacW3nwDtu_4weHeBY1fJFx9ATWJPUz-WaEeMRogthCd9V7Vnlax-nQ9Fsd1VFM)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23829383> (https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpubmed%2F23829383&h=ATN-dxbqni2SNa324pQixVfK7opHUTitSZjrDMkoeMeVsLw2AN7Ybp4mx3Qqueslv5CMLLeAHCEoEvYowScDXkteYo3AV-DKeYdlOPnp9GNfdotByNcNEAL9i6_Mj8oUHidfBRZKRFVM1_vrgUIRKF-J2PLz2SSIEK94)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20412570> (https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpubmed%2F20412570&h=ATOeEbu3TknTOf2sbd_ru903kgAiMi6kf8cElcw8yuaJwv6uUqAgOjeFXC8XMeLM-LKZsH1NssXgkZd41Lxxi6vB5wryvtaPoQ8vTvovO9Z4OAqMpwWaZcBT67hTUGLgcz3hvQBepAU-5tXZAtJzU44tmdq4vyCXB6A)