

Gesunde Ernährung = ketogene Ernährung, besonders wichtig bei Krebs!

Fast alle von uns in den industriellen Länder werden an den Folgen der sogenannten Überflusskrankheiten sterben. Jeder Körper hat einen individuellen genetischen Kod und die Umwelteinflüsse haben dramatische Auswirkung auf unsere Gesundheit aber die entscheidende Rolle wenn es darum geht, wie wir uns von den vielen Krankheiten schützen können spielen die Ernährung und unsere Immunsystem.

Wir können also ein Risiko jemals an einer tödlichen Krankheit zu erkranken ganz einfach minimieren, indem wir nur die richtige Nahrung zu sich nehmen.

Leider findet im Medizinstudium kein Unterricht auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin statt. Die Studenten werden während des Studium abgerichtet die durch die Pharmafirmen erfundenen medizinischen Standards umzusetzen und niemand wird individuell behandelt sondern alle gleich, leitliniengerecht. Die Facharzt-Spezialisierungen der Ärzte führen dazu, dass zu jedem Organ "Spezialisten" gibt, die nur das Organ und nicht den ganzen Patienten sehen. Wie sich unsere Patienten ernähren und wie sie leben interessiert leider nur wenige Ärzte.

Als Arzt bin ich deshalb gezwungen auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin selbst zu forschen und die zahlreiche widersprüchliche Informationen kritisch analysieren und überprüfen. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass die beste Chance ein hohes und reifes Alter zu erreichen darin liegt, sich über gesunde Ernährung, pflanzliche und andere Formen der natürlichen Medizin schlau zu machen.

Fast alle Medikamente sind giftig und nur dafür entwickelt worden die Symptome zu behandeln und nicht um irgend jemanden zu heilen. Je eher Sie das lernen, desto besser wird es Ihnen gehen.

Auch ich möchte in hohem Alter sowohl geistig wie auch körperlich fit bleiben. Aus diesem Grund habe ich in der Vergangenheit selbst an mir und meiner Frau unter Kontrolle der Vital- und Laborparametern fast alle Ernährungsformen (Atkins, LOGI-Methode, Montignac, Metabolic Balance, Gesund & Aktiv (Blutgruppen-Diät), Paleo-Diät, vegan, vegetarisch) ausprobiert.

Damit unsere Körper optimal versorgt müssen mehrere essentielle Nährstoffe mit der Nahrung aufgenommen werden.

Essentielle Nährstoffe:

- Wasser
- 9 Aminosäuren (Phenylalanin, Valin, Threonin, Tryptophan, Methionin, Leucin, Isoleucin, Lysin und Histidin)
- 2 Fettsäuren (Alpha-Linolensäure und Linolsäure),
- 13 Vitamine (Vitamine A, C, D, E, K, Thiamin (B 1), Riboflavin (B 2), Niacin (B 3), Pantothersäure (B 5), Vitamin (B 6), Biotin (B 7), Folsäure (B 9) und Vitamin B 12)
- 15 Mineralien (Kalium, Chlor, Natrium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Jod, Chrom, Molybdän, Selen, Kobalt,
- Bor und Silizium sind semiessentiell

Die prozentuale Zusammensetzung eines normalen gesunden menschlichen Körpers sieht folgendermassen aus:

- 17% Eiweiße, Proteine
- 13,8% Fett
- Kohlenhydrate 1,5%
- Wasser 61,6 %
- Mineralien 6,1%

Dabei sind die Kohlenhydrate nicht essenziell. Unsere Körper kann aus Proteinen und Fetten die Kohlenhydrate selbst herstellen. Aus 100g Eiweiß produziert unsere Körper ca 54g Glukose. Warum also soll nach der Deutschen Ernährungsgesellschaft 50% unserer Nahrung aus Kohlenhydraten bestehen?

Aus meinen Erfahrungen und inzwischen großen wissenschaftlichen Studien, kann ich mit gutem Gewissen meinen Patienten raten sich optimal ketogen zu ernähren.

Aus meiner Sicht ist die beste Medizin die sogenannte bedarfsorientierte optimale ketogene Ernährung nach Dr. Jan Kwasniewski mit regelmäßiger Einnahme von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr (30-35 ml pro kg Körpergewicht), am besten Redox-Wasser (Redoxer) wie auch regelmäßige sportliche Aktivitäten (zumindest 10.000 Schritte pro Tag).

Diese Ernährung wird schon seit 1968 von Dr. Jan Kwasniewski in Polen propagiert und inzwischen sind in Polen einige Kureinrichtungen, die mit der Ernährung alle mögliche Krankheiten behandeln und heilen.

Das Grundprinzip der bedarfsorientierten optimalen ketogenen Ernährung nach Dr. Jan Kwasniewski sind die richtigen Proportionen zwischen den Hauptbestandteilen der Nahrung - Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten. Als allgemeine Regel kann die Proportion 1 : 2,5-3,5 : 0,5 gelten. Auf 1 kg Körpergewicht werden 0,8-1 g Eiweiß ca. 2,5-3,5 g Fett und nur 0,5 g Kohlenhydrate berechnet. Vorausgesetzt dass Eiweiß und Fette hauptsächlich tierischer Herkunft sind.

Es werden dabei keine Getreide- und Stärkehaltige Produkte und kein Obst außer Avocado und Beeren gegessen.

Fett ist der wichtige und beste Brennstoff für den Körper. Mit der Ernährung erreicht man relativ schnell das optimale Gewicht (Optimales Gewicht = Körpergröße - 100). Wichtig dabei sind aber nicht nur die Proportionen aber auch die Menge der Nahrungsmittel. Man berechnet auf das optimale Soll-Gewicht bis 1,0g Eiweiß pro Tag. Somit braucht man mit einem 70kg Sollgewicht 70g Eiweiß, bis 245g Fett und 35g Kohlenhydrate täglich.

Damit man alles was man ißt bilanzieren und erfassen kann gibt es mehrere gute App's und Internetseiten. Ich empfehle die Internetseite und App **Fatsecret** und die App **MyFitnessPal**

Die Kohlenhydrate aus der Nahrung werden in der Leber in Glykogen umgewandelt und gespeichert. Sobald der Glykogen-Speicher voll ist, wird die Glukose durch die Insulinwirkung in Fett umgewandelt. So entsteht Übergewicht. Mit der ketogenen Ernährung wird nach und nach der Glykagon abgebaut und der Körper beginnt für die Energiegewinnung nicht nur die Kohlenhydrate sondern auch die Fette zu verbrennen. Dabei werden Ketonkörper wie z.B. Beta-Hydroxybutyrat gebildet. Die Ketonkörper beeinflussen Ghrelin und Cholecystokin (CCK), die Hormone, die Ihren Hunger kontrollieren. Während ketogener Ernährung ist es sehr einfach zu fasten, und währenddessen verbrennt dein Körper noch mehr Fettreserven für Energie.

Dabei werden die Ketonkörper (Aceton) gebildet die man im Blut mit Teststreifen messen kann. Die im Blut gemessenen Ketonkörper (β -Hydroxybutyrat bzw. 3-Hydroxybuttersäure) sollen zwischen 1,5 und 3 mmol/l liegen und dabei soll kein Aceton im Urin feststellbar sein. Wenn die Werte von β -Hydroxybutyrat im Blut über 8 mmol/l steigen sollen oder Aceton im Urin zu finden ist, dann muss man in der Ernährung kurz die Menge der Eiweiße oder Kohlenhydrate erhöhen.

Diesen Zustand erreicht man relativ schnell, wenn man die tägliche Zufuhr von Kohlenhydraten reduziert und die Fettzufuhr erhöht.

Leut Dr. Kwasniewski werden mit seiner optimalen Ernährung alle Diabetiker nach 3-12 Monaten geheilt, auch Typ 1 Diabetiker und Sie müssen sich nie wieder mehrmals täglich stechen und

spritzen. Ebenfalls andere autoimmune Erkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Rheuma, Alzheimer, Epilepsie uvm werden nur mit der ketogenen Ernährung gestoppt. Inzwischen wird die Ernährung auch bei Krebspatienten als die einzige sinnvolle Ernährung empfohlen.

Laut Dr. Kwasniewski ist Diabetes mellitus Typ 2 mit ketogener Ernährung und entsprechender Erhöhung der körperlichen Aktivitäten heilbar! Alle Diabetiker, besonders die, die mit Insulin und Sulfonylharnstoffen behandelt werden, haben deutlich erhöhtes Krebsrisiko. Insulin steigert die Bioverfügbarkeit des Wachstumsfaktors IGF-1, der die Zellteilung von Krebszellen beschleunigt und zugleich das Selbstmordprogramm der Krebszellen stoppt.

"Im Gegensatz zu anderen Therapieformen schützt Metformin vor Krebs", behauptet Professor Dr. med. Stephan Matthaei, Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Dies stellt einen weiteren Grund dar, Patienten mit Typ 2 Diabetes mit Metformin zu behandeln, wie die Leitlinie der DDG empfiehlt. Denn Metformin wirkt sich auch günstig auf die Blutzucker-Stoffwechseleinstellung und das Körpergewicht aus und vermindert Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt.

Wir brauchen heute keinen Arzt mehr um unsere Gesundheit zu bewahren. Was wir brauchen sind ehrliche Informationen, die uns darüber aufklären welche Dinge zur Stärkung des Immunsystems tauglich sind. Wir müssen mit soliden Informationen bewaffnet sein und wissen wie wir den Körper auf natürliche Weise unterstützen können. Nur für den Krankheitsfall brauchen wir gute Ärzte.

Jetzt ist der idealer Zeitpunkt die gesundheitlichen Belange in die eigene Hand zu nehmen. Jeder einzelne muss seine Informationen aus kompetenten Quellen beziehen. Dazu zählt auch die Aufklärung über Produkte, die Heilungsprozesse des Körpers unterstützen.

Informieren Sie sich und Sie werden sehen, ob die Informationen und die Produkte die zur Verfügung stehen halten was sie versprechen.

Sie können dann entscheiden so oder so, jetzt oder später. Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen!

Studien:

Ketogene Ernährung aktiviert schützende $\gamma\delta$ -T-Zellantworten gegen Influenzavirusinfektionen und Coronaviren.

Prof. Tim Noakes - Evidenz: Auswirkung der ketogenen Ernährung auf die Gesundheit

Ketogene Diäten als adjuvante Krebstherapie

Wirkung ketogener Ernährung bei fortgeschrittenem Krebs

4 Wochen ketogene Kost bei Krebspatienten - Pilotstudie mit 10 Patienten mit fortgeschrittenen Karzinomen

Ketogene Ernährung bei Gehirnkrebs

Fruktose fordert Pankreaskarzinom

Ketogene Diät bei Krebs

Ketogene Ernährung und Diabetes

Ketogene Ernährung und Übergewicht

Ketogene Ernährung und kardiovaskuläre Risiken

Metaanalyse - Ketogene Ernährung bei Krebserkrankungen

Ketogene Ernährung und Diabetes

Neuroprotektive Wirkung der ketogenen Ernährung

Neue Rolle der Autophagie bei der Ketogenese

Fallbericht: 19-jähriger Typ 1 Diabetiker geheilt unter ketogener Ernährung

Der umgekehrte Warburg-Effekt ist wahrscheinlich eine Achillesferse von Krebs, die für die Krebstherapie ausgenutzt werden kann.

Die Auswirkungen von Ketonkörpern auf pathologische Zustände

Mitochondriale Biogenese im antikonvulsiven Mechanismus der ketogenen Diät.

Ketogene Diäten und Schmerz

Fettsäuren stimulieren die Sekretion von Cholecystokinin

Ketogene Ernährung und Appetit

Ketogene Ernährung und Ghrelin Spiegel

Weitere Quellen:

Ketogene Diät bei Krebserkrankungen - Vortragsfolien - Prof. Ulrike Kämmerer

Ketogene Ernährung - die wissenschaftliche Grundlagen

Ketogene Ernährung bei Krebs

Krebszellen lieben Zucker, Patienten lieben Fett

Die bittere Wahrheit über Zucker

Abnehmen mit ketogene Ernährung - Blog von Karen Wiltner aus Dresden

Infobroschüre über Ernährung bei Krebs- und neurodegenerativen Erkrankungen

Gluten - Krankheitsursache

Deutsches Ärzteblatt vom 12.10.18 - Dein Freund, Ketonkörper

Ketogene-Ernährung Nahrungsmittelliste

Internetseiten:

LCHF Lifestyle

LCHF Deutschland

Dietdoctor.com - die beste Seite über ketogene Ernährung

Videobeiträge:

Diabetes (Typ 1) mit ketogener Ernährung besiegen

Die Diabetes-Lügen

Die größte Zuckerlüge

Was uns krank macht und was können wir ändern?

Heilung mit einfachen Naturmitteln - Dr. Karl Probst

Krebs - Das Ende einer Volkskrankheit

Die Wahrheit über Fette

Codex Alimentarius

Kokosöl

Du bist was du ist - Einfluß der Ernährung auf unseren Immunsystem - Prof. H. Schild