

DR. RER. NAT. JOHANNES F. COY

DIE NEUE ANTI-KREBS ERNÄHRUNG

Wie Sie das
Krebs-Gen stoppen

Die Kompakt-
ausgabe des
BESTSELLERS

G|U

RATGEBER GESUNDHEIT

THEORIE

Aktiv gegen Krebs 5

DER FEIND IM KÖRPER 7

Wie Krebs entsteht 8

Bauplan des Lebens 9

Mutationen: kleine Fehler
mit großer Wirkung 10

**Der Stoffwechsel
der Krebszelle** 14

Unterschiedliche Wege
der Energiegewinnung 15

Extra: Die Entdeckung des
TKTL1-Gens 20

Neue Wege in der Krebstherapie 24

Etablierte Methoden der
Krebsbehandlung 24

Schlüsselrolle Ernährung 26

Extra: Krebsvorsorge 29

PRAXIS

**GEZIELT ESSEN
GEGEN KREBS** 31

**Kohlenhydrate bewusst
reduzieren** 32

Wir essen viel zu viel Zucker 33

Was ist Zucker? 34

Zu viel Zucker macht dick ... 36

... und auch krank 37

Hoher Zuckerkonsum begünstigt
auch Krebs 38

Extra: Fasten – das Aus für
aggressive Krebszellen 40

Weniger Kohlenhydrate,
mehr Gesundheit 42

Extra: Versteckte Zucker
leicht erkennen 45

Gefährliche Stärke in Getreide 46

Brauchen wir überhaupt 49

Kohlenhydrate? 49

Extra: Aktiv gegen Krebs 50

Mehr gesunde Fette 52

Fett – besser als sein Ruf 53

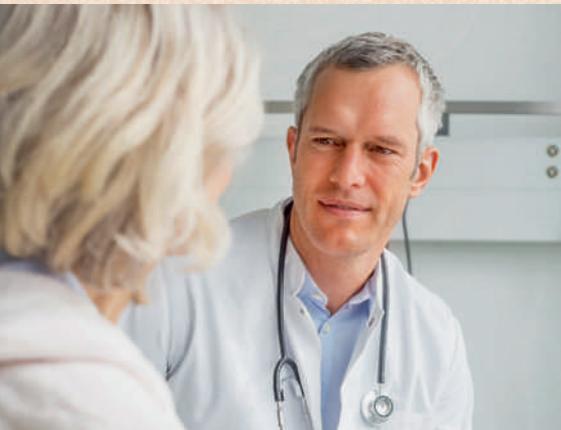
Omega-3-Fettsäuren 55

Omega-6-Fettsäuren 59

Extra: Fettlösliche Vitamine 60

Energie aus Eiweiß 62

Lebenswichtiger Baustoff 62





Die Rolle von Eiweiß in der Krebsernährung	63
Die besten Eiweißquellen	67

Natürliche Wirkstoffe gegen Krebs	72
Die Kraft der Pflanzen	72
Sekundäre Pflanzenstoffe	73
Anti-Krebs-Stoff Nummer 1:	
Gamma-Tocotrienol	78
Extra: Die Top 11 der Anti-Krebs-Lebensmittel	80

DIE ANTI-KREBS-KÜCHE 85

Essen Sie sich gesund	86
Die Grundlagen des Dr.-Coy-Prinzips	87
Extra: Die richtigen Zutaten	90

Frühstück:	
Guter Start in den Tag	92

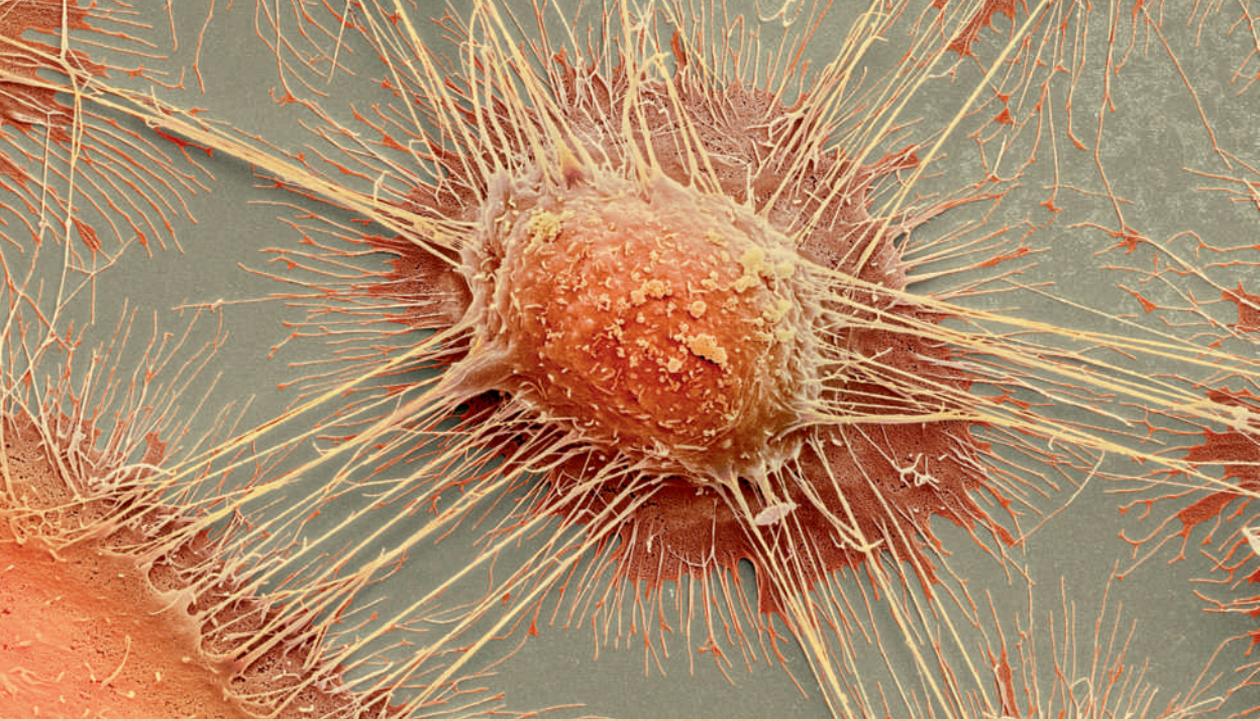
Mittagessen:	
Energiereserven füllen	102

Abendessen:	
Die Zuckerspeicher leeren	114

Desserts und Gebäck:	
Naschen erlaubt	126
Extra: Herzhafte Snacks	134

SERVICE

Glossar	136
Bücher, die weiterhelfen	138
Adressen, die weiterhelfen	139
Sachregister	140
Rezeptregister	142
Impressum	143



DER STOFFWECHSEL DER KREBSZELLE

Lange Zeit gingen Medizin und Wissenschaft davon aus, dass es im Hinblick auf bösartige Krebsgeschwüre keinen kleinsten gemeinsamen Nenner gibt. Man vertrat die Meinung, dass für jedes Karzinom eine eigene Therapie nötig sei. In den letzten Jahren hat sich jedoch zunehmend herauskristallisiert, dass sich in allen der heute bekannten 230 Krebsarten bestimmte Genmutationen nachweisen lassen, die den Stoffwechsel der

Krebszellen auf identische Weise verändert haben. Daher sind immer mehr Krebsforscher der Meinung, dass Krebs vor allem durch den Stoffwechsel beeinflusst wird. Denn unabhängig davon, was die Bildung von Tumorzellen auslöst: Damit aus ihnen aggressive Krebszellen werden, verändern sie ihren Stoffwechsel. Die Tumorzellen gewinnen daraufhin die zum Wachstum nötige Energie nicht mehr wie bisher durch Ver-

brennung, sondern durch Vergärung. Dieser Mechanismus der Veränderung ist in allen Krebszellen identisch.

Unterschiedliche Wege der Energiegewinnung

Rund um die Uhr laufen in unserem Körper unzählige Stoffwechselaktivitäten ab. Damit die Zellen ausreichend mit Energie versorgt werden können, müssen die Nährstoffe, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen, in den Mitochondrien (Energiekraftwerke der Zellen) verbrannt werden. Die Mitochondrien funktionieren im Prinzip wie kleine Brennstoffzellen: Indem sie Wasserstoff mithilfe von Sauerstoff zu Wasser verbrennen, setzen sie die benötigte Energie frei. Die Verbrennung ist eine äußerst effektive Form der Energiefreisetzung, weil die Brennstoffe vollständig verstoffwechselt werden und damit der größtmögliche Energiegewinn erzielt wird. Daher wird der überwiegende Teil der Energie, die für die Aufrechterhaltung unserer lebensnotwendigen Körperfunktionen benötigt wird, auf diese effiziente Art freigesetzt.

Energiegewinnung mit und ohne Sauerstoff

Um dem Organismus den für die Verbrennung nötigen Sauerstoff zur Verfügung zu stellen, atmen wir ununterbrochen ein und aus. Ohne Atemluft würde der Körper be-

reits nach wenigen Minuten zusammenbrechen und wie eine Flamme unter einem Glas ersticken. Doch auch wenn wir beschleunigt atmen und viel Sauerstoff in die Lungen pumpen (Hyperventilation), kann es im Körper zu einer kurzfristigen Sauerstoffunterversorgung kommen. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn wir sehr schnell rennen und nicht ausreichend Sauerstoff in unsere Muskulatur gelangt. Die Muskeln benötigen dann einfach mehr Energie, als über die Verbrennung freigesetzt werden kann, Sauerstoff ist damit der begrenzende Faktor. Dieser Einschränkung entgegnet der Organismus zumindest teilweise mit einem Trick:

INFO

DER HERZMUSKEL IST FIXIERT AUF DIE VERBRENNUNG

Aufgrund der räumlichen Nähe zur Lunge sind Herzmuskelzellen immer ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Daher ist es auch für Herzmuskelzellen nicht notwendig, auf die Vergärung umzuschalten. Als Folge wird die Entstehung von Herzmuskelkater sowie von Herzkrebs vermieden. Es gibt zwar gutartige Tumoren am Herzen, aber die Herzkrebsrate ist so niedrig, dass fast niemand an Herzkrebs stirbt.



GEZIELT ESSEN GEGEN KREBS

MIT DEN RICHTIGEN NÄHRSTOFFEN LIEFERN SIE GESUNDEN ZELLEN ENERGIE, WÄHREND SIE KREBSZELLEN WIEDER EMPFINDLICH MACHEN FÜR CHEMO- UND STRAHLENTHERAPIEN SOWIE IHRE AUSBREITUNG IM KÖRPER VERHINDERN.

Kohlenhydrate bewusst reduzieren	32
Mehr gesunde Fette	52
Energie aus Eiweiß	62
Natürliche Wirkstoffe gegen Krebs	72

ANTI-KREBS-GESUNDE LEBENSMITTEL

Gewürze wie Ingwer liefern Antioxidanzien zum Schutz gegen freie Radikale.

4

Nüsse enthalten reichlich gesunde Omega-3-Fettsäuren.

5

Resveratrol in Beeren behindert die Entstehung von Krebszellen.

1

Kräuter enthalten Salvestrole, die Tumorzellen absterben lassen.

2

Kurkuma hilft dabei, dass Krebszellen nicht resistent gegen Chemotherapie werden.

3

hohen Ozonkonzentrationen in der Luft. Vor allem wegen dieser antioxidativen Wirkung ist Resveratrol auch für die Gesundheit unseres Körpers wichtig. Dabei hat Resveratrol viele Stärken. Es ...

- fängt freie Radikale.
- senkt das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken, indem es verhindert, dass sich die Blutplättchen zusammenballen.
- senkt den »schlechten« LDL-Wert und verbessert so die Cholesterinwerte im Blut.
- wirkt entzündlich.
- hemmt Herpesviren und Pilze.
- behindert die Entstehung von Mutationen und Krebszellen.
- schützt nachweislich gegen Brustkrebs (was sich möglicherweise darauf zurückführen lässt, dass die Substanz ähnlich wie ein Phytoöstrogen wirkt und Krebszellen an ihrer Entwicklung hindert).
- erleichtert das Absterben von Krebszellen, weil es ein bestimmtes Protein hemmt, das für ihr Überleben entscheidend ist (Nukleärer Faktor kappa B).

Gute Resveratrol-Quellen sind Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Preiselbeeren, Pflaumen, Erdnüsse und Weintrauben. Da Resveratrol gut in Öl und Alkohol, aber nur schlecht in Wasser löslich ist, hat Rotwein eine höhere Resveratrol-Konzentration als roter Traubensaft. Resveratrol kann auch über das Mehl von Granatapfelkernen oder anderen resveratrolhaltigen Kernmehlen

und Backprodukten daraus aufgenommen werden. Schokoriegel mit Crispies aus resveratrolhaltigen Kernmehlen eignen sich auch für Kinder, sofern sie mit Zucker hergestellt werden, die den Blutzucker stabil lassen und die Kariesbildung verhindern.

SALVESTROLE

Salvestrole gehören zu den Phytoalexinen, einer Stoffklasse, welche die Pflanzen gegen eindringende Krankheitserreger schützt (zum Beispiel Pilze und Bakterien). Für den Menschen haben diese SPS eine hohe Anti-Krebs-Schutzwirkung: Schon in den 90er-Jahren entdeckten Wissenschaftler, dass in vielen Tumorzellen ein bestimmtes Enzym (CYP1B1) aktiv ist, das an der Entgiftung von Stoffwechselprodukten, körperfremden Giften wie Karzinogenen (krebserregende Stoffe) und Pflanzengiften beteiligt ist. Treffen an sich neutral wirkende Salvestrole auf dieses Enzym, wandeln sie sich in Substanzen um, welche die Tumorzellen absterben lassen. Gesunde Zellen werden nicht beeinträchtigt, weil das CYP1B1-Enzym nur in Tumorzellen vorkommt.

Trotz dieser unglaublichen Wirkung enthalten immer weniger Pflanzen Salvestrole. Denn um diese SPS ausreichend zu bilden, muss die Pflanze erst von Pilzen oder anderen Krankheitserregern befallen werden – und genau das ist in Zeiten modernen Pflanzenschutzes eher unwahrscheinlich. Dazu kommt, dass Sorten mit hohem Salvestrol-

KOHLNHYDRATARMES BROT

60 g feine Haferkleie | 50 g Mandelmehl |
50 g gehackte Mandeln | 40 g Ballaststoffpul-
ver | 1 TL Backpulver | 200 g Schmand | 2 Eier |
1 EL Rapsöl | Salz | Samen und Kerne nach Be-
lieben (z. B. Sesamsamen, Leinsamen, Kürbis-
kerne, Sonnenblumenkerne)

Für 5 Laibe

Pro 100 g Laib 270 kcal, 21 g F, 8 g KH, 13 g E

- 1 Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
- 2 Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dabei nach Geschmack verschiedene Samen oder Kerne untermischen. Aus dem Teig fünf längliche Brotlaibe formen.
- 3 Die Oberfläche mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden und die Brote im heißen Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

KRÄUTER-RÜHREI

2 Eier | 1 TL Sahne | 1–2 EL gehackte Kräuter |
Salz | Pfeffer | 1 EL Schinkenspeckwürfel

Für 1 Person

Pro Portion 265 kcal, 20 g F, 4 g KH, 21 g E

- 1 Eier mit Sahne verquirlen. Kräuter und Gewürze zufügen.
- 2 Schinkenspeck ohne Fett kross anbraten. Die Eiersahne zugeben. Sobald die Masse stockt, mit zwei Gabeln in Stücke zupfen, fertig braten.

SPINAT-OMELETT

150 g frischer Blattspinat | 1 TL Butter | gekörn-
te Gemüsebrühe | Kurkuma | 1 Tomate | 2 Eier |
½ TL Sahne | Salz | Pfeffer | geriebene Muskat-
nuss | 1½ EL Kokosöl

Für 1 Person

Pro Portion 280 kcal, 26 g F, 3 g KH, 12 g E

- 1 Spinat verlesen und gut waschen. Butter in einem Topf schmelzen. Nassen Spinat zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Nach Geschmack mit Gemüsebrühe und Kurkuma würzen.
- 2 Tomate waschen und achteln. Eier trennen. Eigelb mit Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, vorsichtig unterheben.
- 3 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Ei hineingießen. Sobald die Masse stockt, den Spinat darauf verteilen und das Omelett darüberschlagen.
- 4 Omelett mit den Tomatenachteln garnieren.

SPIEGELEIER MIT SPECK

50 g Speck | 1 Tomate | 1 TL Butter | 2 Eier |
Salz | Pfeffer

Für 1 Person

Pro Portion 340 kcal, 30 g F, 2 g KH, 16 g E

- 1 Speck würfeln. Tomate waschen und achteln.
- 2 Speck in heißer Butter knusprig anbraten. Eier dazuschlagen und braten; salzen und pfeffern. Mit den Tomatenachteln anrichten.



WERDEN SIE AKTIV GEGEN DEN KREBS!



Bieten Sie den aggressiven Krebszellen die Stirn. Mit den Ernährungsprinzipien nach Dr. Coy verbessern sich die Heilungschancen deutlich.

IN DIESEM BUCH LESEN SIE:

- Erfahren Sie, warum Krebszellen ganz scharf auf Zucker sind und wie Sie dieses Wissen nutzen können, um **Krebs abzuwehren**.
- Verzichten Sie auf Kohlenhydrate in Ihrem Speiseplan. Über 60 Rezepte zeigen Ihnen, dass die Anti-Krebs-Küche dennoch **genussvoll** ist.
- Ausführliche Ampellisten helfen Ihnen, **gesunde** von gefährlichen **Lebensmitteln** zu unterscheiden.



Aktualisierte Neuauflage

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-4834-6



9 783833 848346



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

GU