

Ernährung bei Krebs

Dr. Helmut Retzek, Stand 2019

Zusammenfassung

- Gemüse-Anteil hochfahren: 200g Gemüse pro Mahlzeit¹, mind. 500g pro Tag²
- Allergene minimieren (Kuh-Milch, Pflanzen-Lektine³ : am schlimmsten ist Weizen-Gluten)
- leicht verdauliche Kohlenhydrate reduzieren – Zucker durch Erythrose ersetzen
- **FETT-Anteil maximieren**: viel viel Majonaisse: Olivenöl!!!, Nüsse, Leinöl, Butter⁴ - optimal ist es den Kalorienanteil 80% über Fett aufzunehmen = Ketogene Ernährung
- **SPROSSEN**: Weizengrass, Sojasprossen, Kräutersprossen, Gemüsesprossen, egal was gesprosst und frisch: unbedingt essen!
- tierische Eiweisse reduzieren, mehr pflanzliche Eiweiss (Linsen, Bohnen – Lektinfrei gekocht)
- bei hormon-abhängigen Tumoren keinen Käse egal welcher Herkunft, kein Yoghurt, keine Milch – falls Käse dann sehr stark modifizierte (Schimmelkäse)
- weniger frittiertes, gegrilltes und scharf angebratenes → besser gesottenes, gedünstetes
- Kohlenhydrate und Fleisch in den Mahlzeiten trennen (Trennkost)

Allergene minimieren

- **KEINE A1-Casein-KUHMILCH-Produkte**⁵, sehr gerne Schaf- und Ziegen- Produkte (Joghurt, Käse, Milch ...) Kaffee ohne Milch oder mit Schafmilch, neu: **A2-Casein Kuhmilch erlaubt**. Ausnahme mit striktem Milchproduktverbot: Prostata-Krebs, Brust- und Eierstock-Krebs → Hormonabhängig⁶
- **WEIZEN verboten, besser noch alle Getreide**. Glutenfreies Mehl enthält trotzdem Lektine. Falls dies nicht geht: Buchweizen, Reis, Kartoffel, Quinoa, Amaranth, Hirse, Hafer – immer volles Korn, Frischkorn – immer im Druckkochtopf gekocht (zerstört die Lektine)
- „**Dr. Retzeks Foodblog**“ und **Youtube** zeigt Möglichkeiten von Kuchen, Kekse, Brot, Süß-Speisen usw. auf

Leinöl

Leinöl – 1-2 EL / Tag, zB im "Budwig Müsli" – morgens: 1 Becher Schafjoghurt oder Schaftopfen + Leinöl, süßern mit Erythrose, Obst, Leinsamen, Nüsse, Zimt, geriebener Zitrone oder Datteln. Besser noch Fischöl oder Krill-Öl → 5-10 Kapseln / Tag

Gemüse

so viel es geht. Obst eher zurückhaltend wegen dem Zucker. ½ Biozitrone pro Tag inkl. Schale im Smoothie ist die Ausnahme, die MUSS täglich gegessen werden! Kohlsprossen → Kohl → Kraut → Brokkoli → Karfiol → **SMOOTHIES** mit GEMÜSE, KRÄUTER (aus dem Garten, Krebsmittel sind zB Löwenzahnblätter + Blüten, Spitz/Breitwegerich, einige Schöllkrautblätter (nicht zuviele), Gänseblümchen – vorsicht: Parasiten!)

¹ Kohlsprossen, Karfiol, Brokkoli, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Kraut, Kohl, Sauerkraut, Champignons

² kann auch „entsaftet“ getrunken werden, zB Karottensaft, Sellerie-Saft, immer etwas Öl in den Saft um Fettlöslichen Anteile besser resorbieren zu können.....

³ **Dr. Steven Gundry: Böse Gemüse**: Pflanzen enthalten Giftstoffe. Wenn der Darm zB durch Chemo geschwächt ist kann er damit nicht mehr umgehen und diese Pflanzentoxine können schwerste Autoimmunerkrankungen auslösen → Immunologische Desorientierung, bei Krebs kann man sich das nicht leisten!

⁴ lieber Schafskäse / Ziegenkäse als Kuhkäse

⁵ **Paracelsus-Klinik Lustmühle: Dr. Thomas Rau**: Genuss von Kuhmilchprodukten waren ein Kündigungs-Grund. Dr. Rau hat bei 1000 Krebspatienten Allergien gegen Lebensmittel testen lassen und in 80% der Fälle entweder Kuh-Milch-Casein oder Weizen-Gluten oder beides gefunden. „noch nie konnte jemand einen 2-Fronten-Krieg gewinnen“ – man kann das Immunsystem nicht gegen Essen und gegen Krebs kämpfen lassen

⁶ **Das Leben in deiner Hand, Prof. Jane Plant**: Buch von einer rezidiv. metast. austerapierten Brustkrebs-Patientin, die durch Verzicht auf Milch und Umstieg auf Makrobiotische Ernährung den Krebs in 9 Monaten geheilt hat (mittlerweile 12 Jahre)

Morgens u Mittags gerne **ROHKOST**. Je mehr ROHKOST desto besser wenn es verträglich ist.
Ab Nachmittags kein rohes Obst, Abends auch Gemüse: gekocht/gedünstet
täglich 1 EL Tomatenpaste 3fach konzentriert

Fette/Öle

Sonnenblumenöl u industrie - Rapsöl u Maiskeimöle – alle Industrieöle oder undeclared „pflanzliche Öle“ sind **verboten**

viel Leinöl (darf nicht bitter sein): super als MAJO, mit Joghurt oder in den Smoothie mit Nüssen.
abwechselnd mit Olivenöl, Kürbiskernöl. **In jedes Essen müssen 2 EL Öl und 1 EL Butter rein**

zum Braten

Butter u Butterschmalz zum Braten, auch Kokosfett und Palmöl (beides aus dem Reformhaus, nicht raffiniert), auch Olivenöl.

Fleisch

Fisch → Huhn → Schaf / Ziege → Wild → Rind → Schwein von der Wertigkeit, **nicht mehr als 50g Fleisch** pro Tag (ist ein halbes Schnitzel)

gerne pflanzliches Eiweiss: Linsen, Bohnen, Quinoa, Amarant,

Muss man verzichten?

Eigentlich nicht: es gibt mittlerweile so viele „LowCarb“ Bücher und „Alternativen“, ganz viele „Keto-Youtube-Blogs“ so dass man gar nicht merken muss, dass man sich anders ernährt.

Ja man muss: aber nur wenn man vorher 3x täglich Wurst und Fleisch gegessen und Gemüse nur angeblickt hat.

Was bedeutet sich krebsgerecht zu ernähren: es ist eine gewisse Umstellung und Um-Orientierung notwendig. Dies führt aber immer zu einer merkbaren Verbesserung der Gesamt-Befindlichkeit. „Krebs-Ernährung“ ist eigentlich die perfekte menschengerechte Ernährung und gibt unserem Körper viel optimaler was er braucht als unsere gewohnte Ernährung, die v.a. werbungs-geprägt ist.

Für die wichtigsten „Verzichtungen“ wie **Kekse, Kuchen, Brot, Knäckebrot, Schokolade, Eiscreme**, ja sogar für einen zuckerfreien **Kräuterbitter** habe ich auf meiner Homepage ein „Foodblog“ eingerichtet mit Rezepten, Hinweisen und Videos wie ich verschiedene LowCarb-Ersatz-Speisen oder die Leinöl-Majo zubereite.