

Die Beweise gegen die ketogene Diät bei Krebs

Die ketogene Diät war 2018 die beliebteste Diät, nach der bei Google gesucht wurde, und hat offiziell den Status eines Mega-Fads erreicht - ebenso wie die Atkins-Diät in ihrer Blütezeit.

Wenn Sie nicht wissen, was die ketogene Diät ist, gibt es nach meiner Schätzung 1,2 Zillionen Artikel darüber im Internet, so dass ich hier nicht ins Detail gehen werde, um sie zu erklären. Aber im Grunde ist die ketogene Diät eine Diät, die aus 70-80 % Fett, einer "moderaten" Menge an Eiweiß und fast null Kohlenhydraten besteht.

Bei einer echten ketogenen Diät befindet sich der Körper rund um die Uhr in Ketose, was durch die tägliche Messung des Ketonspiegels im Urin überprüft werden kann. Die Ketose ist schwer aufrechtzuerhalten, und der Begriff "ketogene Diät" wird heute häufig von falsch informierten Menschen verwendet, die sich in Wirklichkeit kohlenhydratarm ernähren, ohne sich tatsächlich in Ketose zu befinden.

Wenn Sie glauben, dass Sie sich ketogen ernähren, aber Ihren Ketonspiegel nicht überwachen, befinden Sie sich wahrscheinlich nicht in Ketose oder ernähren sich nicht "ketogen".

Früher dachte ich, dass die ketogene Diät für manche Menschen eine brauchbare Anti-Krebs-Diät sein könnte, aber ich habe mich geirrt.

Bevor ich auf die Forschung zur ketogenen Ernährung bei Krebs eingehe, muss ich Folgendes sagen... **Übergewicht ist die zweithäufigste Ursache für Krebs.** Wenn Sie übergewichtig sind, wird die Rückkehr zu einem gesunden Gewicht mit einem normalen BMI Ihre Gesundheit verbessern und Ihre Risikofaktoren für Krebs und viele andere chronische Krankheiten verringern. Ich habe noch nie einen Arzt oder Gesundheitsexperten getroffen, der dieser Aussage nicht zugestimmt hätte.

Es ist auch klar, dass jede Methode zur Gewichtsabnahme verschiedene Aspekte Ihrer Gesundheit kurzfristig verbessert. Typische Verbesserungen im Zusammenhang mit einer Gewichtsabnahme sind die Verringerung von Entzündungen, Hormonspiegeln, Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker, sogar die Umkehrung von Typ-2-Diabetes und mehr.

Wiederholen Sie das.

Jede Methode zur Gewichtsabnahme verbessert kurzfristig Ihre Gesundheit.

Du kannst schnell abnehmen, indem du Crack oder Crystal Meth rauchst. Und alle gesundheitlichen Probleme, die mit dem Übergewicht zusammenhängen, werden wahrscheinlich verschwinden, weil man abgenommen hat. Aber niemand, der bei klarem Verstand ist, würde die Vorteile der Gewichtsabnahme dem Crack-Rauchen zuschreiben, denn das ist ungesund, nicht nachhaltig und schadet dem Körper langfristig... womit wir bei der ketogenen Ernährung wären.

Es gibt keine Population von Menschen auf der Erde, die sich ketogen ernähren und eine außergewöhnliche Gesundheit und eine lange Lebenserwartung haben.

Selbst die Inuit/Eskimos, die sich fettreich ernähren, befinden sich [nicht in Ketose](#). Und sie haben obendrein eine [kurze Lebenserwartung](#)! Dies ist keine Bevölkerungsgruppe, der man nacheifern möchte.

[Diese Studie aus dem Jahr 2018](#) ergab, dass Menschen, die sich kohlenhydratarm ernähren, eine kürzere Lebenserwartung haben (im Durchschnitt vier Jahre), es sei denn, sie ernähren sich kohlenhydratarm und vegan. Hier ist ein Zitat aus der Schlussfolgerung der Studie...

"Kohlenhydratarne Ernährungsmuster, die tierische Eiweiß- und Fettquellen wie Lamm, Rind, Schwein und Huhn bevorzugen, wurden mit einer höheren Sterblichkeit in Verbindung gebracht,

während solche, die pflanzliche Eiweiß- und Fettquellen wie Gemüse, Nüsse, Erdnussbutter und Vollkornbrot bevorzugen, mit einer niedrigeren Sterblichkeit in Verbindung gebracht wurden..."

In einer anderen [Studie aus dem Jahr 2018](#) wurde festgestellt, dass Menschen, die sich am kohlenhydratärmsten ernährten, ein **um 32 % erhöhtes Risiko hatten, an irgendeiner Ursache zu sterben, im** Vergleich zu denjenigen, die die höchste Menge an Kohlenhydraten zu sich nahmen. Die Forscher fanden auch heraus, dass Personen, die sich kohlenhydratarm ernährten, ein **um 51 % erhöhtes Risiko hatten, an einer Herzerkrankung zu sterben**, und ein **um 35 % erhöhtes Risiko, an Krebs zu sterben**, verglichen mit Personen, die am meisten Kohlenhydrate aßen.

Im Jahr 2016 wurden die Ergebnisse der NUSI-Metabolic-Ward-Studie veröffentlicht, in der kohlenhydratarme Diäten im Vergleich zu fettarmen Diäten zur Gewichtsabnahme bei Menschen getestet wurden. Gary Taubes und Dr. Peter Attia, die Gründer von NUSI, sind beide Befürworter einer kohlenhydratarmen Ernährung, und diese Studie sollte beweisen, dass eine kohlenhydratarme Ernährung für die Gewichtsabnahme besser ist, aber sie ergab tatsächlich, dass eine [fettarme Ernährung besser funktioniert!](#)

Die vielleicht ungeheuerlichste Heuchelei ist, dass viele Gesundheits- und Wellness-Influencer, die derzeit mit der ketogenen Diät Geld verdienen, diese nicht einmal befolgen. Und die Autoren mehrerer Bestseller-Bücher über die ketogene Diät sind fettleibig! (Ich werde sie hier nicht nennen, weil ich nett bin.)

Der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel und tierische Produkte und die Umstellung auf eine natürliche, fettarme, vollwertige, pflanzliche Ernährung mit einer Fülle von köstlichem Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Vollkornprodukten wird Wunder für Ihre Gesundheit bewirken. Es ist eine nachhaltige, langfristig gesundheitsfördernde Ernährung. Und Sie werden abnehmen, ohne es überhaupt zu versuchen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass kohlenhydratarme und ketogene Diäten zwar zu einer Gewichtsabnahme führen, aber nicht so sehr wie fettarme Diäten. Und sie sind auf lange Sicht schrecklich für Sie. Und sie erhöhen Ihr Risiko eines frühen Todes.

Abgesehen davon ist die kurzfristige Ketose, die durch ein 3-5-tägiges Wasserfasten oder die pflanzliche ProLon Fasting Mimicking Diet herbeigeführt wird, von großem Wert, da sie zahlreiche Vorteile für den Körper hat, einschließlich Autophagie, Stammzellenaktivierung und Regeneration des Immunsystems. Mehr darüber erfahren Sie in meinem Interview mit dem weltbekannten Wissenschaftler und Langlebigkeitsexperten Dr. Valter Longo [hier](#).

Aber was ist mit der ketogenen Diät bei Krebs?

Die ketogene Diät hat in den letzten Jahren das Gespräch über Krebs beherrscht, dank der raschen Verbreitung von Fehlinformationen im Internet durch Opportunisten, Ausbeuter von Modeerscheinungen, Verkäufer von Büchern, Programmen und Nahrungsergänzungsmitteln und einige wenige aufrichtige (aber aufrichtig falsche) Menschen.

Lassen wir also die Meinungen Ihrer Lieblings-Gesundheitsgurus, Chiropraktiker und Internet-Doktoren für einen Moment beiseite und wenden uns direkt der Wissenschaft zu... (Bitte klicken Sie sich durch und lesen Sie die Studien!)

Es gibt mehrere Studien, in denen Forscher menschliche Gliome (Hirntumore) in den Körper von Ratten implantierten (ein für Menschen völlig unrealistisches Szenario) und berichteten, dass die Ratten unter einer ketogenen Diät länger lebten. Nachdem diese Studien veröffentlicht wurden, begann der Keto-Krebs-Futterrausch.

Wie Sie sehen werden, sind die Ergebnisse der Rattenstudien vielversprechend, aber die Studien am Menschen... nicht so sehr.

Eine [Pilotstudie aus dem Jahr 2011](#), an der 16 Patienten mit Krebs im fortgeschrittenen Stadium teilnahmen, kam zu dem Schluss, dass die ketogene Diät "Aspekte der Lebensqualität und Blutparameter verbessern könnte", aber die Patienten lebten nicht länger und keiner wurde geheilt.

In [dieser Studie aus dem Jahr 2012](#) erreichten Ratten, denen menschlicher Hirntumor implantiert worden war, eine vollständige Remission, wenn sie mit einem Keto-Mahlzeitenersatz-Shake namens KetoCal gefüttert und mit Strahlung behandelt wurden. Ratten, die mit einer ketogenen Diät (KetoCal), aber *ohne* Bestrahlung behandelt wurden, lebten nur 5 Tage länger als Ratten mit Standarddiät.

In [dieser Studie aus dem Jahr 2013](#) überlebten Ratten, denen menschlicher Hirntumor implantiert worden war, unter einer ketogenen Diät in Kombination mit einer hyperbaren Sauerstofftherapie 56 % länger. "56 % länger" klingt gewaltig... bis man erfährt, dass die durchschnittliche Überlebenszeit bei der Keto+Sauerstoff-Therapie 55 Tage betrug, verglichen mit den Kontrollratten, die 31 Tage lebten. Und alle Ratten starben trotzdem an Krebs.

[Diese Studie aus dem Jahr 2012](#) zeigte, dass **Tumore Ketone als Brennstoff verwenden können**. Entgegen dem weit verbreiteten Mythos, dass "Krebszellen kein Fett als Brennstoff verwenden können", können sie dies sehr wohl und tun es auch. Viele Arten von Krebszellen sind metabolisch flexibel. Wenn man ihnen Glukose vorenthält, kann dies sie vorübergehend schwächen oder verlangsamen. Aber sie werden sich schließlich darauf einstellen, Fettsäuren oder Aminosäuren (wie Glutamin) als Brennstoff zu verwenden, indem sie verschiedene Stoffwechselwege wie F.A.S. (Fettsäuresynthese), SREBP 1 und 2 (sterolregulierende Endbindungsproteine), mTOR, Glutaminolyse und andere hochregulieren.

[In dieser Studie aus dem Jahr 2014](#) wurde festgestellt, dass eine ketogene Diät die Wirkung des antiangiogenen Chemotherapeutikums Bevacizumab bei Glioblastomen beim Menschen ein wenig verbessert, allein jedoch keine Wirkung zeigt.

Laut einer [2015 durchgeführten Überprüfung](#) der Literatur über die ketogene Diät bei menschlichen Gliompatienten (32 Fallstudien) "wurden in den Fallberichten verlängerte Remissionen von mehr als fünf Jahren bis zu vier Monaten berichtet. Nur **einer** dieser Patienten

wurde mit der ketogenen Diät als Monotherapie behandelt. Die besten Reaktionen, die in den neueren Patientenserien berichtet wurden, waren eine stabile Erkrankung für etwa 6 Wochen. Wie ich schon sagte, kann die Keto-Diät in einigen Fällen den Krebs für eine Weile bremsen. Aber dann passt er sich an und wächst weiter.

Die ketogene Diät kann das Krebswachstum beschleunigen

[Eine 2017](#) in *Cell* veröffentlichte [Studie](#) ergab, dass eine genetische Mutation namens BRAF V600E es Krebszellen ermöglicht, Ketone zu nutzen, um **schneller zu wachsen**. Diese Mutation kommt bei 50 % der Melanome, 10 % der Dickdarmkrebsen, 100 % der Haarzellenleukämien und 5 % der multiplen Myelome vor.

Eine [Studie aus dem Jahr 2018](#) ergab, dass Mäuse mit akuter lymphatischer Leukämie, die mit Vincristin behandelt wurden und eine fettarme Diät erhielten, eine **fünfmal höhere** Überlebensrate hatten als Mäuse mit einer fettreichen Diät. Die Mäuse mit fettarmer Ernährung hatten eine Überlebensrate von 92 Prozent, während die Mäuse mit fettreicher Ernährung eine Überlebensrate von 17 Prozent hatten. Derzeit läuft eine [Pilotstudie](#), in der eine fettarme Diät parallel zur Behandlung von Leukämie bei Kindern eingesetzt wird.

Diese [Studie aus dem Jahr 2018](#) ergab, dass die ketogene Diät in Kombination mit PI3K-hemmenden Medikamenten das Tumorwachstum bei Mäusen besser verlangsamt als das Medikament allein. Bei den Mäusen, die nur die ketogene Diät erhielten, **beschleunigte sich das Fortschreiten** der akuten myeloischen Leukämie jedoch. Die Keto-Diät ließ den Krebs schneller wachsen.

[Eine weitere Studie aus dem Jahr 2018](#) ergab, dass Fett aggressive Hirntumore antreibt. Langsam teilende Glioblastomzellen, die invasiver und widerstandsfähiger gegen Chemo- und Strahlentherapie sind als die sich schnell teilenden Zellen, nutzen Fett (nicht Glukose) zur Energiegewinnung.

[In einer Studie aus dem Jahr 2019](#) wurde festgestellt, dass eine ketogene Diät das Wachstum von Plattenepithel-Lungenkrebs bei Mäusen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe unterdrückte, aber das Wachstum von Adenokarzinom-Lungenkrebs nicht beeinflusste. Die ketogene Diät hat die

Krankheit weder geheilt noch reduziert. Den Studienautoren zufolge gab es keine Rückbildung des Tumors durch die ketogene Diät allein.

Eine [Studie aus dem Jahr 2019](#) kam zu dem Ergebnis, dass eine ketogene Diät als Ergänzung zur Chemotherapie bei Menschen mit Glioblastoma multiforme "durchführbar und sicher" sei - eine bemerkenswert schwache Schlussfolgerung. Darüber hinaus war die Gesamtüberlebenszeit der Glioblastom-Patienten in dieser Studie sogar kürzer als in anderen ähnlichen Studien zu diesem Protokoll (12 Monate gegenüber 15-20 Monaten). Die Autoren eines [Papiers](#), in dem diese Studie besprochen wurde, stellten die Hypothese auf, dass die Patienten nicht so lange überlebten wie in vergleichbaren Studien, weil sie in den ersten sechs Wochen fast ausschließlich mit einer hochgradig künstlichen ketogenen Diät in Form eines verarbeiteten flüssigen "Nahrungsmittels" namens KETOCAL ernährt wurden.

Eine [Studie aus dem Jahr 2019](#) ergab, dass Prostatakrebspatienten, die den höchsten Anteil an gesättigten Fettsäuren in ihrer Ernährung aufwiesen, ein **viermal höheres Risiko hatten**, an Prostatakrebs **zu sterben**, als Patienten mit dem niedrigsten Anteil an gesättigten Fettsäuren.

Die bisher wichtigste Studie über Keto-Krebs....

Im Dezember 2018 wurde eine [Übersicht](#) über ALLE veröffentlichten Studien zur ketogenen Diät bei Krebserkrankungen beim Menschen veröffentlicht. Darin wurde festgestellt, dass klinische Studien, in denen die ketogene Diät bei Krebs eingesetzt wurde, "**größtenteils keine überlebensverlängernde Wirkung gezeigt haben**". Der Autor stellte jedoch die Hypothese auf, dass die ketogene Diät dennoch "Potenzial" haben könnte, wenn sie mit einer Chemotherapie kombiniert wird. Ok...

Es hat sich wiederholt gezeigt, dass die ketogene Diät als Monotherapie bei Nagetieren oder Menschen Krebs NICHT heilen kann.

