DIE ANTI KREBS ERNÄHRUNG

Mehr Vielfalt, bessere Ausgewogenheit, mehr Unverfälschtes sind gefragt – Natur ist in aller Munde oder sollte es zumindest sein, denn mit Industrienahrung sind in der Gesundheit keine Meter zu machen. Überhaupt, wenn man Krebs vermeiden oder gut begleiten möchte.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Ganz oben auf der Liste der Anti-Krebs-Nahrungsmittel stehen die Kreuzblütlergewächse wie Brokkoli, Karfiol (Blumenkohl), Kohlrabi, Pak Choi sowie sämtliche weitere Kohlsorten, Kresse wie Brunnen- und Kapuzinerkresse, Rucola, Rettich, Radieschen, Kren (Meerrettich), Raps und Senf. Sie enthalten mehrere wertvolle Stoffe, allen voran aber das Sulforaphanglucosinolat – kurz Glucoraphanin genannt. Es wird im Körper in das bekanntere Sulforaphan umgewandelt, kommt in höchster Konzentration in Brokkolisprossen und -samen vor und hat bereits viele phantastische Studienergebnisse gegen Krebs geliefert.

KREBSERREGENDE STOFFE AUSSCHEIDEN

Kreuzblütler-Gemüse – man kann sie auch als *Brokkoliextrakt* in Kapseln zu sich nehmen – sind eine Art Zell-Jungbrunnen, da sie dabei helfen, verbrauchte Proteine auszuscheiden und durch ihre

antioxidative Wirkung vor Erbgutveränderung schützen. Sie werden dabei selbst nicht zum freien Radikal, wirken im gesamten Körper und sind über mehrere Tage höchst aktiv. Sie sind mit Chemo- und Strahlentherapie gut kombinierbar, schwächen deren Wirkung nicht ab, sondern bringen sogar bessere Ergebnisse.

TUMOR-STAMMZELLEN SCHWÄCHEN

Eine Chemotherapie ist nicht so gut wirksam gegen Tumorstammzellen. Deshalb sollte man sie zu jeder Tumorbehandlung zusätzlich essen, denn sie schwächen Tumorstammzellen massiv! Das ist ausschlaggebend, denn bleibt nach einer Krebsbehandlung auch nur eine einzige Krebszelle zurück, kann der Krebs wiederkehren. Die Tumorstammzellen bei Bauchpeicheldrüsenkrebs sind etwa so widerstandsfähig gegen eine Chemotherapie, weil sie sich durch die Aktivierung des Entzündungssignalwegs NF-κB davor schützen. Sulforaphan setzt diesen Signalweg – genauso wie übrigens *Ankaflavin und Monascin* aus dem roten, fermentierten Reis – auf den Normalwert zurück und macht damit Krebszellen für die Chemotherapie wirklich gut angreifbar. Gleichzeitig werden Entzündungsreaktionen gehemmt, wodurch der Nährboden für das Wachstum von Tumorstammzellen entzogen wird. Anti-Krebs-Ernährung ist in hohem Maße anti-entzündliche Ernährung!

WUNDERBARE PFLANZENSTOFFE

Es existieren noch viele weitere entzündungshemmende bioaktive Stoffe, wie Polyphenole, die mit der täglichen Nahrung eingenommen werden und Großartiges können. Auch sie greifen etwa Tumorstammzellen an. Bei dem Polyphenol Quercetin hat man die Wirksamkeit nachgewiesen. Es ist in Zitrusfrüchten, Äpfeln, Zwiebeln, Beeren, Petersilie, Salbei, Trauben, Olivenöl und grünem und schwarzem Tee enthalten. Herausragend sind auch weitere Polyphenole, die in Beeren, Nüssen und grünem Tee enthalten sind. *Mate Tee* und *Cistus Tee* sind besonders reich an Polyphenolen. Die *Artemisia annua* sticht allerdings heraus, hat sie doch die spezielle Fähigkeit neben Viren und Bakterien auch noch Krebszellen zu oxidieren und damit unschädlich zu machen. Wir setzen dafür eine spezielle Züchtung ein.

JE BUNTER, DESTO BESSER

Es sind die roten, blauen, gelben und violetten Farbstoffe der Natur, die möglichst sortenreich auf dem Teller landen sollten, da sie ebenfalls Inhaltsstoffe gegen Tumorstammzellen enthalten. Nachgewiesen hat man sie in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen, Curcumawurzel, Tomaten, Weintrauben, Beeren, Zwetschken und Erdnüssen, Heidelbeeren, grünem Tee, Fisch, Eigelb und Pilzen. Phycocyanin ist etwa ein blaugrünes Pigment, das für die charakteristische blaue Farbe der *Spirulina*-Alge verantwortlich ist. Es hat einzigartige antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Phycocyanin etwa hilft der *Spirulina*-Alge bei der Photosynthese, hemmt aber auch das Wachstum bestimmter Krebsarten wie Brustkrebs, Leberkrebs, Lungenkrebs, Dickdarmkrebs, Leukämie und Knochenmarkkrebs. Es reduziert chronische Entzündungen und kann die Lymphozytenaktivität und das Lymphsystem verbessern, die Immunfunktion stärken und die Krankheitsresistenz des Körpers umfassend erhöhen. Phycocyanin regt die Produktion von Stammzellen an, wodurch sich auch noch ein verjüngender Effekt zeigt.

> Die Chemotherapie ist nicht ausreichend wirksam gegen Tumorstammzellen. Bleibt nur eine einzige übrig, kann der Krebs wiederkommen.

HERVORRAGENDE PILZE

Wenn es sich nicht gerade um immer noch strahlenbelastete Wildpilze (Tschernobyl) handelt, sondern um Züchtungen, dann sind Pilze hervorragend in ihrer Anti-Krebs-Wirkung. Schon der einfache Champignon schützt die Prostata, der Austernpilz (*Pleurotus*) oder der *Shiitake* sind hervorragende Speisepilze zur Krebsvorbeugung und -begleitung. Allerdings dürfen sie nicht schimmeln. Bei Nahrungsergänzung, die engmaschig geprüft wird, kann man da sicherer sein. Vitalpilze haben Inhaltsstoffe wie Polysaccharide, Triterpene und seltene Spurenelemente, die sich positiv auf die Immunabwehr und speziell gegen bestimmte Tumorarten auswirken. In Asien werden sie sehr häufig begleitend bei Krebs eingesetzt, da sie das Immunsystem anregen, bei Leukozytenabfall begleitend zur Chemotherapie und gegen Strahlenschäden auf der Haut bei Bestrahlung günstig sind. Näheres zu einzelnen Krebsarten siehe unter der Indikation Krebs auf unserer Vereinswebsite.

GROSSES ÜBEL: ALKOHOL

Zudem ist es nicht nur ganz wichtig, das zu essen, was man essen soll, sondern auch, das nicht zu essen, was Krebs befeuert. Ganz oben auf der Liste der NO-GOs steht Alkohol. Trotz weinseliger Mittelmeerdiät wird die Menge Alkohol, die als sicher angesehen wird, immer weiter gesenkt. Aktuell gilt ein halbes Glas Wein für Frauen und ein ganzes Glas für Männer als oberste unbedenkliche Tagesmenge. Der Grund? Alkohol verursacht Zellschäden.

FLEISCH UND MILCH NUR IN MASSEN

Fleisch und Wurst werden aufgrund des hohen Entzündungspotenzials mit Darmkrebs in Verbindung gebracht. Fleisch sollte zumindest unverarbeitet sein und die Menge von 500 Gramm in der Woche nicht übersteigen. Bei Wurst spricht man von 70 Gramm als Obergrenze in der Woche.

Bei Milch und Milchprodukten scheiden sich die Geister. Während sie in der TCM als „verschleimend" und „die Mitte schwächend" verpönt sind und man auch in Forschungen der Universität Heidelberg zu einer negativen Sicht gelangte, plädiert man in den USA teilweise für Milchprodukte, was angesichts der dort erlaubten Hormonbehandlungen der Kühe etwas irritiert.

VERZICHT VON VERARBEITETEM FLEISCH

Aus Salz und Nitrat von gepökeltem Fleisch bilden sich bei der Verdauung krebserregende Nitrosamine. Nitrat findet sich aber

Brokkoliextrakt, Artemisia annua oder Anthocyane aus Heidelbeeren greifen Tumorzellen an.

auch als Fleischzusatz, etwa damit es haltbarer ist und eine schöne rote Farbe hat. Zu stark erhitztes Fleisch kann krebserregende Stoffe bilden. Ebenso gilt rohes Fleisch wie Tartar oder nur kurz gebratenes, noch blutiges Steak als krebserregend. Das liegt vor allem an Krebsviren, aber auch an anderen Krankheitserregern, die mangels Hitze überleben können.

PROTEINREICH ESSEN ODER LIEBER DOCH NICHT?

Ein Tumor bewirkt eine Umstellung im Stoffwechsel und Körpereiweiß wird stark abgebaut, worunter Immunabwehr und Muskulatur leiden. Daher empfiehlt man Krebspatienten verstärkt eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte oder Nüsse zu sich zu nehmen. Doch die hohe Proteinzufuhr hat auch einen Haken. mTOR (mechanistic Target of Rapamycin), ein körpereigenes Eiweiß, überwacht an sich die Regulierung von Zellwachstum, Zellproliferation (Geschwindigkeit, mit der eine Krebszelle sich teilt), Proteinbildung und Autophagie (zelleigene Müllverwertung und Recycling für nicht mehr benötigte Zellkomponenten). Werden zu viele Proteine gegessen, kommt mTOR mit der Überwachung der Müllverwertung nicht mehr nach und die Zellen altern, Zellentartung und Metastasierung von Tumoren werden begünstigt. Prof. Dr. Florian und Dr. Andrea Überall, die Autoren von "Elefanten kriegen keinen Krebs" schreiben, dass mit zunehmendem Alter eine Hocheiweißkost mit tierischen Proteinen zusehends wieder zur Gefahr wird und wenn man schon frühzeitig von tierischer auf pflanzliche Proteinkost umsteigt, das Krebsrisiko deutlich sinkt. Also mehr Bohnen, Linsen, Kichererbsen essen!

LOW-CARB JA, ABER NICHT SO STRIKT

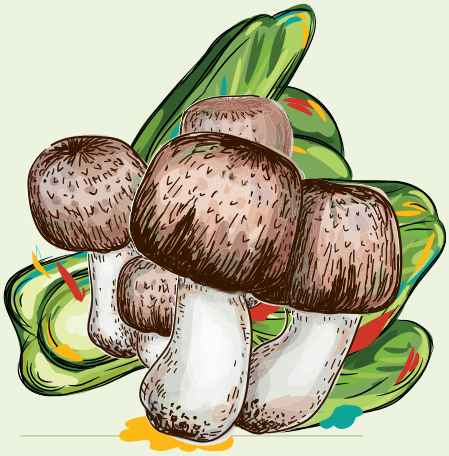
Ein grober Fehler bei der Atkins-Abnehmdiät mit kaum Kohlenhydraten (Low-Carb), dafür aber vielen tierischen Proteinen liegt auch im hohen Fettgehalt von Fleisch. Der noch größere Fehler liegt laut Autoren jedoch darin, dass Atkins völlig auf den Darm und seine Bewohner vergaß. "Diese benötigen in erster Linie Polysaccharide, also komplexe Zucker, als Futter für den eigenen Energiegewinn. Uns belohnen sie dann mit der Bildung von kurzkettigen Fettsäuren, die unseren Darm vor Krebs schützen." Es geht also nicht nur um die Reduktion von zu vielen Kohlenhydraten, unverträglichen Getreidesorten oder Zucker, es geht um die richtige Form von Kohlenhydraten. Das sind die Polysaccharide, Mehrfachzucker aus ausgewählten Speise- und Vitalpilzen, Vollkorn, Haferflocken, Reis, Nudeln, Bohnen, Linsen, Erbsen, Kartoffeln und Süßkartoffeln.

BEI FISCH LIEBER KLEINE ARTEN

Große Meeresfische sind Räuber und sammeln dadurch mehr Schwermetalle und Mikroplastik aus ihrem Fischverzehr an als kleine Fische wie Makrele, Hering oder Sardine. Süßwasserfische haben weniger Omega-3-Fettsäuren als Meeresfische, aber dafür bei guter regionaler Qualität oft weniger Schadstoffe. Muscheln sind oft katastrophal verschmutzt, Shrimps sind mit Antibiotika verseucht und über Lachs muss man nicht einmal mehr diskutieren, so belastet ist er – außer es handelt sich um den teuren echten Wildlachs.

FÜTTERT ZUCKER KREBSZELLEN?

Zuviel Zucker führt zu Übergewicht und vor allem Bauchfett und das wiederum erhöht die Krebsgefahr, gilt als der drittgrößte Krebs-Risikofaktor. Wer übergewichtig ist, hat für mindestens 13 Krebsarten ein erhöhtes Risiko. Trotzdem ist eine direkte krebserregende Wirkung von Zucker und Zuckerersatzstoffen lange nicht nachgewiesen worden. Bis vor Kurzem. Eine neue Studie, an der 160.000 Frauen mitwirkten, zeigte, dass Softdrinks wie Cola, Limonaden oder Eistee das Risiko für Krebs im Mundbereich (Zunge, Gaumen, Zahnfleisch und weitere Stellen im Mund) fast verfünffachen. Auch Fruchtsäfte und Fruchtnektar enthalten viel



Vitalpilze wie der Agaricus blazei murrill oder die Katzenkralle verbessern das weiße Blutbild.

Zucker und fördern das Wachstum von säureproduzierenden Bakterien, die die Mundschleimhaut schädigen.

WIRKEN LIGHT-SOFTDRINKS KREBSERREGEND?

Aspartam ist doch light, ohne Kalorien und deshalb gut, oder? 2022 kam eine über einen langen Zeitraum durchgeführte Studie heraus, die schon bei nur einer Dose Diät-Limonade bei beiden Geschlechtern ein um 42 Prozent höheres Leukämie-Risiko zeigte, bei Männern ein um 102 Prozent höheres Risiko für Knochenmarkskrebs (multiples Myelom) und ein um 31 Prozent höheres Risiko für Lymphdrüsenkrebs (Non-Hodgkin-Lymphom).

DIE ROLLE DES TRYPTOPHANS BEI KREBS

Tryptophan ist eine essentielle, also täglich notwendige Aminosäure und Ausgangsstoff für das Stimmungshormon Serotonin. Enthalten ist sie etwa in Parmesan und anderen Käsesorten, Fleisch, fetten Fischsorten, Steinpilzen, Linsen, Sojabohnen, Nüssen und Sonnenblumenkernen. An sich ist Tryptophan ja phantastisch, weil daraus Serotonin für gute Stimmung und daraus Melatonin für guten Schlaf aufgebaut wird.

Allerdings kann Tryptophan eine negative Rolle spielen, wenn Krebszellen vorhanden sind, eine starke Entzündung vorliegt oder viel Stress herrscht. Denn dann wird das Tryptophan vorzeitig zu Kynurenin abgebaut. Es steht dann nicht für die Serotoninbildung zur Verfügung, man ist schlecht gestimmt und schläft auch schlecht. Viel schlimmer ist jedoch, dass Krebszellen aus dem Tryptophan-Abbau einen "Escape-Mechanismus" entwickelt haben. Sie heben ein Enzym an, das Tryptophan massenweise zu Kynurenin abbaut. Das ist ihr Trick um sich vor dem Immunsystem zu schützen, das Tryptophan dringend

Der Tremella Pilz beschützt das YIN während einer Bestrahlung.

benötigt, um kraftvoll gegen Krebszellen vorzugehen. Krebszellen besetzen ihre Oberfläche mit Kynurenin, um für das Immunsystem unsichtbar zu werden. Herb- und bitterstoffhaltige Pflanzen können den Tryptophan-Abbau stoppen, sodass Krebszellen wieder für die Immunzellen erkennbar werden. Nachweislich hilfreich sind dabei das *Baikal Helmkraut*, die Drei-Früchte-Mischung *Triphala* und daraus speziell die chebulische Myrobalane (Haritaki), aber auch der heimische *Löwenzahn*.

DAS MIKROBIOM SCHÜTZEN

Darm, Immunsystem und Krebsentstehung hängen zweifellos zusammen. Es kann also schon aus dieser Erkenntnis heraus nicht egal sein, wie und was wir essen.

Dabei spielen ungesunde Zubereitungsarten wie dunkel Frittiertes oder zu stark Geröstetes, über Holzkohle Gegrilltes oder Getoastetes, gar Verbranntes eine negative Rolle, da dabei krebserregende Stoffe frei werden. Verzichtbar müssen auch hochverarbeitete Fertigprodukte aus dem Supermarkt sein. Denn die zur Verarbeitung eingesetzten Lebensmittelzusatzstoffe mussten zwar für die Zulassung diverse Untersuchungen durchlaufen, wurden jedoch nicht auf ihre verheerende Auswirkung auf das Mikrobiom getestet. Die Emulgatoren bzw. Stabilisatoren E433 (Polysorbat 80) und E466 (Carboxymethylcellulose) sind ein besonders krasses Beispiel. Sie sind Voraussetzung für die industrielle Produktion von Speiseeis, Salatsauce, Schokolade, Backfett, Fruchtzubereitungen und Kuchenfüllungen, Sahneerzeugnissen, Süßwaren, Desserts, Süßstofftabletten, Kaugummi, Kuchen, Keksen, Suppen, Saucen, Fleisch- und Fischerzeugnissen, fettarmen Joghurts und anderen Diät-Lebensmitteln.

Sie zerstören massenweise unsere Darmbakterien, lösen chronische Entzündungsprozesse aus und tragen zu Stoffwechselentgleisungen bei. Bekommen Mäuse sie 12 Wochen lang im Trinkwasser, wird die Darmbarriere durchbrochen. Überdurchschnittlich oft entstehen chronische entzündliche Darmkrankheiten, Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2.

TRIPHALA FÜTTERT AKKERMANSIA

Krebspatienten aufgepasst! Studien zeigen: Wenn Sie besonders nützliche Darmbakterien wie Akkermansia muciniphila oder Faecalibacterium prausnitzii in ihrem Mikrobiom haben, werden Sie auf die Immuntherapie besonders gut ansprechen. Diese Bakterien können aber nicht direkt verabreicht werden, da sie anaerob sind. *Triphala*, die Drei-Früchte-Mischung als Nahrungsergänzung, erhöht Akkermansia maßgeblich. Allerdings sinken die Bifidobakterien möglicherweise ab. Deshalb ist es besonders günstig, *Triphala* mit der *Akazienfaser* zu kombinieren. Dieser Ballaststoff erhöht die Konzentration von darmfreundlichen Milchsäure- und Bifidusbakterien bei Einnahme von 10 Gramm täglich um das Vierfache – weit mehr als man etwa mit dem bekannteren Ballaststoffspender Inulin erzielen kann.

Triphala fördert das Bakterium Akkermansia muciniphila, schützt und erhält die Darmschleimhaut, stärkt die Darmbarriere, ernährt andere Bakterienarten wie das Bakterium Faecalibacterium prausnitzii, einer der häufigsten und wichtigsten Bewohner im menschlichen Dickdarm. Er ist ein Bioindikator für die menschliche Gesundheit. Sobald seine Zellzahlen verringert sind, werden Entzündungen und zahlreiche Erkrankungen wie entzündliche Darmerkrankungen, Darmkrebs, aber auch Typ-2-Diabetes begünstigt.

Über die Co-Autorin
Sarah Ehrenberger
studiert Ernährungswissenschaften & TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.