



9 Der ketogene Weg

- 10 Einleitung von Domini und Patricia
- 14 Domini Kemp: Meine Geschichte
- 18 Patricia Daly: Meine Geschichte

- 22 Orientierung im Ernährungsdschungel
- 26 So finden Sie Ihren Weg durch die verwirrende Welt der Ernährungsratschläge
- 27 Wie dieses Buch verwendet werden soll

- 30 Expertenmeinungen

- 34 Die ketogene Diät im Detail
- 34 Überblick
- 35 Ketogene Diät als Teil der Krebsbehandlung: Wie funktioniert das?
- 37 Praktische Aspekte der ketogenen Diät
- 38 Was ist eine ketogene Diät?
- 39 Schwierigkeiten bei der ketogenen Diät
- 46 Die Geschichte der ketogenen Diät bei der Behandlung von Krebs
- 49 Keto-Nahrungsmittel

- 52 Bevor Sie beginnen
- 52 Für wen ist eine ketogene Diät geeignet und für wen nicht?
- 53 Kontraindikationen
- 55 Gute Vorbereitung ist wichtig
- 56 Wie Sie beginnen können
- 60 Die häufigsten Fragen

71 Menüpläne und Rezepte

- 72 Einführung in die Wochenpläne
- 74 Woche 1
- 112 Woche 2
- 148 Woche 3
- 179 Woche 4

211 Während Behandlung und Genesung

- 212 Was hilft?
- 213 Die Bedeutung des Mikrobioms
- 213 Die Rolle körperlicher Aktivität
- 214 Fasten und Krebsbehandlung
- 217 Vitamin D
- 219 Essen, das die Genesung fördert
- 225 Weitere Vorschläge für Gerichte und Snacks während der Behandlung

- 226 Anhänge
- 226 Bluttests für die ketogene Diät: Baseline und Monitoring
- 227 Monitoring von Blutglukose- und Ketonspiegeln
- 228 Dr. Seyfrieds Glukose-Keton-Index
- 229 Die ketogene Vorratskammer
- 230 Keto-Equipment

- 233 Danksagung

- 234 Service
- 234 Literaturangaben
- 237 Stichwortverzeichnis
- 238 Rezeptverzeichnis