

DR. RER. NAT. JOHANNES F. COY

Das **Anti-Krebs** Kochbuch



GU

DER AUTOR



Dr. rer. nat. Johannes F. Coy ist Biologe, Krebsforscher und Entdecker des TKTL1-Stoffwechselwegs. Dr. Coy arbeitete elf Jahre am renommierten Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. In dieser Zeit entdeckte er das TKTL1-Gen.

Nach seiner akademischen Forschungszeit gründete er eine Pharmafirma und zwei Diagnostikfirmen, um die Erkenntnisse rund um das TKTL1-Gen für die Entwicklung neuer Krebstherapien und Krebsdiagnostiktests zu nutzen.

Er erforscht hierzu, auch mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, den Stoffwechsel, die Diagnose und die Therapie von Krebserkrankungen.



KANN NAHRUNG WIRKLICH HEILEN –
 VORWORT VON DR. JOHANNES COY 5

DIE ANTI-KREBS-ERNÄHRUNG 6

GESUND ESSEN – EINE KUNST? 8

Schlaraffenland mit
 Nebenwirkungen 8
 Die Lösung: Einfach gut essen 9

HEILMITTEL ERNÄHRUNG 10

Bausteine für ein gesundes Leben 11
 Vitalstoffe mit Power 17

**WIE UNSER ZELLSTOFFWECHSEL
 FUNKTIONIERT 22**

Wie durch Verbrennung
 Energie entsteht 22

**DIE BESTEN LEBENSMITTEL
 FÜR IHRE GESUNDHEIT 26**

Beeren 26
 Zitrone, Orange & Co. 26
 Tomaten 26
 Zwiebeln und Knoblauch 27
 Kohl 27
 Milchsäure Lebensmittel 27
 Kurkuma 28



Schokolade 28
 Grüner Tee 28
 Reine Lebenskraft: Wasser 28

GANZHEITLICH GESUND LEBEN 32

Die wichtigsten Gesundheitsregeln
 auf einen Blick 32
 Lebensmitteltabellen – Gesund essen
 nach dem Ampelprinzip 33

REZEPTE FÜR JEDEN TAG 42

GESUNDHEIT BEGINNT IN DER KÜCHE 44

Eiweißbrote 44

Über die Rezepte 44
 Ausnahmen bestätigen die Regel 44

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR UNTERWEGS 45

FRÜHSTÜCKSREZEPTE 46

MITTAGESSENSREZEPTE 76

ABENDESSENSREZEPTE 116

DESSERTS UND GEBÄCK 154

Register 184
 Bücher und Adressen,
 die weiterhelfen 190
 Impressum 192

HEILMITTEL ERNÄHRUNG

Essen und Trinken sind Vitalbedürfnisse: Die Grundfunktion von Ernährung besteht darin, die Energiezufuhr und damit den Stoffwechsel aufrecht zu erhalten. Ihr Körper benötigt in jeder Sekunde Substanzen, die Sie ihm von außen zuführen müssen. Das betrifft nicht nur Kinder und Jugendliche im Wachstum, sondern auch Erwachsene. Schließlich ist unser Körper ständig mit Auf- und Abbauprozessen beschäftigt. Stellen Sie sich Ihren Stoffwechsel wie einen Motor vor, der in jeder einzelnen Zelle vonstatten geht: Verbrauchte oder geschädigte Zellen werden durch neue ersetzt, indem sich die Zellen selbst reproduzieren. Je nachdem, um welchen Zelltyp es sich dabei handelt, geschieht dies häufiger oder seltener: Herzzellen erneuern sich nur in sehr geringem Maß, und auch Gehirn- und Nervenzellen wachsen – wenn überhaupt – nur extrem langsam nach. Leberzellen gelten dagegen z. B. als Turbo-Reproduzenten. Bis ins hohe Alter haben Sie sich aber in jedem Fall – und ohne größeres Zutun – viele Male runderneuert.

Damit der Zellstoffwechsel und das Leben überhaupt stattfinden kann, damit alle Organ-

funktionen in Ordnung sind, die Körpertemperatur konstant bleibt, jede Form von Leistung möglich ist und defekte Teile ersetzt werden, brauchen Sie bestimmte Stoffklassen in Ihrer Nahrung.

Das sind zum einen Energielieferanten mit Sonderfunktionen, weil sie dem Aufbau von Zell- und Körperstrukturen dienen, wie Eiweiß und Fett. Die Nährstoffgruppe der Kohlenhydrate liefert reine Energie für bestimmte Körperzellen, die zuckerabhängig sind. Dazu gehören die Nerven-, Netzhaut-, Keim- und Stammzellen. Gerade für die Nervenzellen im Gehirn, die sich kaum teilen können, ist es wichtig, dass sie so lange wie möglich intakt bleiben, um ein Leben lang durchzuhalten. Sie benötigen dazu ausreichende Mengen Glukose. Zu den nicht Energie liefernden Nährstoffen, die ebenfalls unabdingbar für einen reibungslos funktionierenden Stoffwechsel sind, gehören Wasser, Vitamine und Mineralstoffe. Auch diese Nährstoffe sind essenziell, da Sie sie nicht selbst herstellen können. Darüber hinaus geht man inzwischen davon aus, dass der Mensch auch bestimmte Inhaltsstoffe von Pflanzen (sekundäre Pflanzenstoffe) benötigt.

Hochwertige Eiweißquellen sind ein wichtiger Baustein in der Anti-Krebs-Ernährung.



BAUSTEINE FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Es sind drei Nährstoffe, die uns mit Energie versorgen: Eiweiß (Proteine), Fette und Kohlenhydrate. Insbesondere Eiweiß und Fette versorgen uns mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Kohlenhydrate hingegen liefern reine Energie in Form von Stärke und den verschiedenen Zuckern. Damit die Energiegewinnung stattfinden kann, brauchen wir auch Hilfs- und Mittlersubstanzen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Darüber hinaus braucht unser Körper auch Stoffe, durch die er abgebaute Zellsubstanzen wieder ersetzen kann. Um körpereigenes Eiweiß wie etwa Muskulatur aufzubauen, benötigt er bestimmte Eiweißbausteine (Aminosäuren). Zum Aufbau von Struktur- und Zellmembranen benötigt er bestimmte Fettsäuren. Für Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen benötigt er Mineralstoffe.

Baustoff Eiweiß

Eiweiß aus pflanzlichen oder tierischen Quellen liefert u. a. lebensnotwendige (essenzielle) Eiweißbausteine (Aminosäuren). 20 Aminosäuren gibt es; mehr als die Hälfte davon sind lebensnotwendig, weil sie der Körper nicht selbst herstellen kann. Diese Aminosäuren sind unentbehrlich als Bau- und Reparaturstoff der Körperzellen und an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Zudem sind sie Bestandteile von Hormonen, Enzymen und Antikörpern. Die nicht essenziellen Aminosäuren kann unser Körper bei Bedarf selbst herstellen.

Eiweiße sind nicht so energiereich wie etwa Fette. 1 Gramm Eiweiß schlägt gerade einmal mit 4 Kilokalorien zu Buche. Im Darm werden die mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße in ihre Bausteine zerlegt. Die daraus gewonnenen Aminosäuren werden als Baumaterial für

Struktureiweiße verwendet, bei ausreichend hohem Eiweißanteil in der Nahrung dienen sie auch direkt als Energiequelle. Was die Energieversorgung anbelangt, bilden Eiweiße ein Sicherheitsreservoir. Erst wenn die Kohlenhydrate und Fette aus der Nahrung oder den Speichern verbraucht sind, macht sich der Körper an das gespeicherte Eiweiß.

Bei einer Mangelversorgung mit Eiweiß – das bedeutet einer Zufuhr von weniger als 0,4 bis 0,6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag – lassen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nach. Das Immunsystem wird beeinträchtigt. Die Folge ist eine erhöhte Infektanfälligkeit. Auch Alterungsprozesse werden beschleunigt.

WICHTIG Bei einem Konsum von 1,5 bis 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag ist eine sichere Versorgung des Körpers mit Eiweiß gewährleistet.

Das Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten besitzt eine hohe biologische Wertigkeit. Diese Nahrungsmittel liefern die essenziellen Aminosäuren in einer günstigeren Zusammensetzung als die meisten pflanzlichen Eiweißbausteine. Eine Ausnahme sind Hanfsamen: Sie haben einen hohen Anteil an Eiweiß und essenziellen Aminosäuren.

Pflanzliche Eiweiße stecken vor allem in Kartoffeln, Getreide, Soja und Hülsenfrüchten, tierische Eiweiße in Eiern, Molkereiprodukten, Fleisch und Fisch. Den Bedarf an essenziellen Aminosäuren durch eine rein pflanzliche (vegane) Ernährung zu decken, setzt eine große Disziplin voraus. Sehr viel einfacher gelingt dies den sogenannten Ovo-Lakto-Vegetariern, die auch Eier und Milchprodukte in ihren Speiseplan integrieren.





Rezepte für jeden Tag

So fällt die Umstellung leicht

...❖ Auf die richtigen Zutaten kommt es an

...❖ Die Kohlenhydrate im Blick

...❖ Genuss statt Verzicht

Erdbeerquark mit Leinsamen-Crunchies

FÜR 1 PERSON

Zubereitung 15 Minuten

- 2 TL Rohrohrzucker
- 2 EL geschroteter Leinsamen
- 80 g Erdbeeren
- 150 g Speisequark (40 % Fett)
- 2 EL Schmand
- 2 TL Zitronensaft

Tipp Im Sommer können Sie diese Quarkspeise auch mit anderen Beeren, z. B. Brombeeren oder Himbeeren variieren, oder sich das Frühstück mit Honigmelone versüßen.

1 Den Zucker in die Mitte einer kleinen Pfanne häufen und bei mittlerer Hitze zu Karamell schmelzen lassen. Leinsamen dazugeben und in dem Karamell wenden. Die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Die Erdbeeren kurz abbrausen, verlesen und die Kelchblätter entfernen. Die Früchte je nach Größe vierteln oder halbieren. Ein paar Stücke beiseitelegen.

3 Den Quark mit dem Schmand und Zitronensaft glatt verrühren. Die Hälfte von den Leinsamen-Crunchies untermischen. Die Quarkmischung und die Erdbeeren abwechselnd in eine Schale schichten. Mit einigen Erdbeerstücken und den übrigen Leinsamen-Crunchies bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

479 kcal | 23 g E | 33 g F | 20 g KH | 8 g BS

Papaya mit Frischkäsecreme

FÜR 1 PERSON

Zubereitung 15 Minuten

- 1 EL Cashewkerne
- ½ Bio-Limette
- ½ reife Papaya (ca. 200 g)
- 200 g körniger Frischkäse
- 2 TL Walnussöl
- flüssiger Süßstoff nach Belieben
- Kakaopulver (stark entölt) zum Bestäuben

1 Die Cashewkerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen. Die Limette mit heißem Wasser waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und die Limette auspressen.

2 Die Kerne aus der Papayahälfte mit einem Teelöffel herauschaben. Die Frucht schälen, längs in Spalten schneiden und auf einem großen Teller dekorativ anrichten. Mit 1 EL Limettensaft beträufeln.

3 Den Frischkäse mit dem Walnussöl und etwas Limettenschale cremig rühren. Nach Belieben mit etwas Süßstoff abschmecken. Den Frischkäse-Mix in die Mitte der Papaya geben und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen. Fein mit Kakaopulver bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

514 kcal | 31 g E | 32 g F | 14 g KH | 4 g BS

Tipp Die zweite Papayahälfte mit Folie abgedeckt ins Gemüsefach legen. Am nächsten Tag für die Fenchelrohkost mit Bündner Fleisch (S. 150) verwenden.



Lammfilet mit grünen Bohnen

FÜR 1 PERSON

Zubereitung 30 Minuten

125 g grüne Bohnen
Salz
1 kleine rote Zwiebel
2 Lammfilets (je ca. 60 g)
schwarzer Pfeffer
1 ½ EL Olivenöl
2 TL Tomatenmark
50 ml Fleischbrühe
1 TL gehackter Rosmarin
1 EL Sahnejoghurt

1 Die Bohnen waschen, putzen, quer halbieren und in kochendem Salzwasser 8–10 Min. garen. Dann abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Lammfilets trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Filets darin bei starker Hitze 2–3 Min. auf jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie ruhen lassen.

2 Das übrige Öl im Bratfett erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben, die Brühe angeießen und alles aufkochen lassen. Bohnen zugeben und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Die Lammfilets aus der Folie nehmen. Den Bratensaft zum Gemüse geben. Fleisch schräg in Stücke schneiden und mit den Bohnen und dem Joghurt anrichten.

Nährwerte pro Portion:

477 kcal | 29 g E | 34 g F | 12 g KH | 3 g BS

Paprika-Minutensteaks

FÜR 1 PERSON

Zubereitung 20 Minuten

je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
1 Handvoll Rucola
3 Zweige Thymian
1 kleine Knoblauchzehe
4 Rinder-Minutensteaks (Hüfte; à ca. 30 g)
schwarzer Pfeffer
1 ½ EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico
3 EL Fleischbrühe
Salz

1 Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Rucola abbrausen, trocken schütteln und grobe Stängel abknipsen. Die Thymianzweige waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Steaks trocken tupfen und beidseitig pfeffern.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Paprikastreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Min. braten. Mit Essig und Brühe ablöschen, salzen und pfeffern. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3 Danach das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und die Minutensteaks mit dem Thymian beidseitig 1–2 Min. braten. Rucola zum Gemüse geben. Die Steaks salzen und auf dem Gemüse anrichten. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

390 kcal | 31 g E | 22 g F | 14 g KH | 12 g BS



Mohn-Himbeer-Sahne-Torte

FÜR 1 SPRINGFORM (26 cm Ø)

Zubereitung 1 Stunde + 20 Minuten Backen
+ mind. 5 Stunden Kühlen

Für den Teig:

4 Eier
Salz
4 EL Agavendicksaft
50 g gemahlener Mohn
50 g Buchweizenmehl
1 ½ gestr. TL (3 g) pflanzliches Bindemittel
(Reformhaus; s. Info)

Für die Füllung und Garnitur:

6 Blatt weiße Gelatine
500 g Magerquark
2 EL Limettensaft
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
½ TL gemahlene Vanille (Reformhaus)
flüssiger Süßstoff (nach Belieben)
3 EL gehackte Pistazien
400 g Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
500 g Sahne

Außerdem: Backpapier

INFO Pflanzliches Bindemittel ist im Naturkostladen als Johannisbrotkernmehl, im Reformhaus unter dem Namen Biobin erhältlich: Das aus den Früchten des Johannisbrotbaumes gewonnene Bindemittel eignet sich prima als Alternative zu Mehl, Stärke oder Eigelb. Es bindet Suppen, Saucen, Dressings, Desserts und Süßspeisen. Seine Vorzüge: Es enthält kaum Kalorien, ist geschmacksneutral, und die Speisen müssen, damit sie binden, nicht nochmals aufgekocht werden.

1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Springformboden mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Agavendicksaft cremig schlagen. Mohn, Buchweizen- und Johannisbrotkernmehl mischen und mit dem Eischnee locker unter die Eigelbcreme heben. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen, 10 Min. abkühlen lassen, dann den Springformrand entfernen und den Kuchen auskühlen lassen.

2 Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Quark mit Limettensaft und -schale cremig verrühren. Vanillepulver, Süßstoff nach Belieben und 1 EL Pistazien unterrühren. Die Gelatine tropfnass in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze unter Rühren auflösen. Unter die Quarkmischung rühren und 20 Min. kalt stellen.

3 Den Biskuitboden einmal quer durchschneiden. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen, den Springformrand drumherum legen.

4 Die Himbeeren verlesen, nur wenn nötig abbrausen. 400 g Sahne steif schlagen und locker unter die Quarkmasse ziehen. Die Himbeeren bis auf 12 Stück unter den Quark heben. Die Quarksahne auf den unteren Tortenboden geben und glatt streichen, den zweiten Boden daraufsetzen und 5 Std., besser über Nacht, kalt stellen.

5 Zum Servieren die übrige Sahne steif schlagen. Die Torte mit Sahnetupfern und den restlichen Himbeeren verzieren. Den Rand mit den übrigen Pistazien garnieren.

Nährwerte bei 12 Stücken pro Stück:

297 kcal | 12 g E | 18 g F | 20 g KH | 1 g BS



Ein neuartiger Therapieansatz

Ob ein Tumor gut- oder bösartig ist, hängt von der Art seines Stoffwechsels ab.

Die TKTL1-positiven Krebszellen benötigen anders als gesunde Zellen keinen Sauerstoff für die Energiefreisetzung. Dafür aber brauchen sie jede Menge Glukose, die sie nicht verbrennen, sondern zu Milchsäure vergären. Mit deren Hilfe wiederum hemmen sie das körpereigene Immunsystem, können im gesamten Körper Metastasen bilden und werden resistent gegen herkömmliche Behandlungsmethoden wie Chemotherapie oder Bestrahlung.

Mit seiner Entdeckung fand Dr. Johannes F. Coy zugleich den Schlüssel zur Bekämpfung von Krebserkrankungen: eine konsequente Ernährungsumstellung entzieht den aggressiven Krebszellen ihre Nahrungsgrundlage Glukose. Die konsequente Einschränkung von Zucker und Stärke zwingt »junge« Krebszellen, die Milchsäureproduktion ein- und wieder auf die Verbrennung umzustellen. Dadurch kann das Immunsystem seiner Arbeit wieder nachgehen und Krebstherapien greifen wieder. Krebszellen, die sich schon lange Zeit auf einen ständigen Zuckernachschub eingestellt haben, sterben bei einem konsequenten Glukosemangel sehr schnell von selbst ab.

Die Rezepte in diesem Buch wurden extra für Krebspatienten entwickelt und im Klinikalltag getestet. Sie zeigen, wie abwechslungsreich und stärkend die gesunde Anti-Krebs-Ernährung sein kann. Denn die Einschränkung von Zucker und Stärke bedeutet keinesfalls Verzicht auf Genuss – im Gegenteil.

Das **Anti-Krebs** Kochbuch



Wussten Sie, wie wichtig die tägliche Ernährung bei einer Krankheit wie Krebs sein kann? Eine veränderte Ernährungsweise kann jedoch eine wichtige Ergänzung zu den konventionellen Therapien darstellen.

Dr. Johannes Coy leitet aus seinen **umfassenden Forschungsergebnissen** zum TKTL1-Gen eine spezielle Ernährungsform ab, die die Wirksamkeit von Strahlen- und Chemotherapie erhöht. Zusätzlich bedeutet diese Ernährung **Schutz für die gesunden Zellen** im Körper. Dieses begleitende Kochbuch zur neuen Anti-Krebs-Ernährung vermittelt anschaulich, dass nicht Verzicht, sondern Vielfalt und Genuss das Motto dieser Ernährung ist.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-2082-3



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de