

# Paläo-Ernährung bei Krebs

Ulf Uebel

Paläo- oder Steinzeit-Ernährung hat Konjunktur: Je mehr Studien zeigen, wie positiv sich diese Ernährungsform auf den Körper auswirkt, beispielsweise beim nachhaltigen Abnehmen, desto mehr Anhänger findet sie.

## Das Rätsel der Zivilisationskrankheiten

Die Altsteinzeit, das Paläolithikum, reicht vom Beginn der Menschheit vor ca. 2,5 Millionen Jahren bis zu 10 000 Jahren vor unserer Zeitrechnung, also bis zum Beginn der Viehzucht und des Ackerbaus. Erst mit dem Ackerbau, dem Meso- und dem Neolithikum sind chronische dege-

## Woher kommt Paläo?

Der Paläo-Trend (engl. Paleo) hat sich in den letzten 10–15 Jahren in den USA entwickelt. Auslöser dafür war die Zunahme chronischer Erkrankungen. Inzwischen erfreut sich die Paläo-Ernährung großer Resonanz sowohl bei Laien als auch bei Heilpraktikern, funktional arbeitenden Ärzten und Therapeuten. Gerade bei Zivilisationskrankheiten hat Paläo eindeutige therapeutische Qualitäten.



Foto: © Shutterstock/Marian Weyo

persönlichen Verwendung

Sonderdruck

nerative Krankheiten entstanden. Aber, so lautet ein häufiger Einwand, hat das nicht etwas mit unserer Altersentwicklung zu tun? Oder anders gefragt: Sind Menschen in der Altsteinzeit nicht so jung gestorben, dass sie Krebs oder Demenz gar nicht entwickeln konnten? Die Antwort ist: Nein. Steinzeitmenschen starben in jungen Jahren häufig an akuten Infektionen oder einer Sepsis nach Verwundung im Kampf oder Unfällen. Sonst konnten sie durchaus 80 Jahre erreichen. Und das ohne wesentliche degenerative Anzeichen. In Stämmen in Afrika, Südamerika und der Südsee, die heute noch wie ihre altsteinzeitlichen Vorfahren als Jäger und Sammler leben, finden sich praktisch keine Krankheiten wie

Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs. Auch autoimmune Prozesse sind dort weitgehend unbekannt.

### Zucker und die Suche nach Ersatz

In der Praxis bleibt das größte Problem bei der Ernährungsumstellung der Zucker. Erfahrungsgemäß vergeht keine Woche, in der nicht mindestens ein Kunde anfragt, was mit diesem oder jenem Zuckerersatzstoff sei. In diesem Bereich gibt es viele Irrtümer, weil Substanzen wie Stevia oder Xylitol als unbedenklich gelten, was sie schon wegen der von ihnen ausgehenden Suchtbegünstigung nicht sind. Besonders schwer zu verstehen ist für viele der Verzicht auf freie Fruktose, die vor allem in der Kombination mit Omega-6-Fetten Endotoxine bildet und Studien zufolge erheblich zu Übergewicht beiträgt. Die maximal tolerierbare tägliche Menge an Fruktose, gebunden an frisches Obst oder Gemüse, beträgt lediglich ca. 10g. Das entspricht dem Gegenwert eines Apfels.

### Paläo: mehr als Ernährung

Paläo setzt als Lebensstil obendrein auf ein gezieltes Stressmanagement, mehr Bewegung im Alltag, gesunden Schlaf sowie seltene Mahlzeiten: idealerweise nicht mehr als zwei oder drei am Tag. Alternativ funktionieren auch „Essensfenster“ von maximal acht Stunden am Tag, so dass man täglich oder mehrmals wöchentlich intermittierend zwischen 16 und bis zu 36 Stunden fastet. Bis dahin funktioniert die reinigende Apoptose. Erst danach würde der einsetzende „Überlebensmodus“ die Fastenvorteile zunichtemachen.

Intermittierendes Fasten funktioniert jedoch nur, wenn der körpereigene Fettstoffwechsel gut funktioniert, weil der Körper dann übergangslos und ohne Hunger von Fett-Außen- auf Fett-Innenernährung umschaltet. Bei der Ernährungsumstellung ist jedoch immer zu berücksichtigen, dass das keineswegs ein selbstverständlicher Vorgang ist. Die

Mehrheit der Menschen hat heute einen dysfunktionalen Fettstoffwechsel. Hier ist es wichtig, die Verdauung vor allem am Anfang mit Enzymen, Chlorwasserstoff (HCl) und Öl aus mittelkettigen Triglyceriden (C8) zu unterstützen.

### Erfahrungen aus der Praxis

Der Astrophysiker Paul und die Biochemikerin Shou-Ching Jaminet haben über sieben Jahre die wissenschaftlichen Grundlagen der Paläo-Ernährung zusammengetragen und kritisch überprüft. In meinem Team setze ich die Jaminet'schen Erkenntnisse seit fünf Jahren sehr erfolgreich in der Zusammenarbeit mit hausärztlichen Praxen und Heilpraktikern ein. Die meisten der Patienten haben vorher ein Eiweißprofil (Proteomis-Profil nach C.E.I.A.) [2] erstellen lassen. Dieses zeigt in Kombination mit einer Nahrungsanamnese und einer Bioimpedanzmessung der Körperzusammensetzung, wo die größten Probleme liegen und welche Änderungen über die Umstellung auf Paläo hinaus notwendig sind.

### Paläo in der Krebsprävention

Krebs gilt heute zunehmend wieder als metabolische Krankheit [4]. Hohe Zucker- und Insulinspiegel verschärfen nachweisbar entzündliche Vorgänge, ebenso wie industrialisierte Nahrungsmittel. So setze ich schon im Ernährungsberatungsalltag, nach dem Eiweißprofil nach C.E.I.A., präventiv auf eine individuell optimierte Paläo-Ernährung. Bei Profilen, die hohe Entzündungswerte ausweisen, hat es sich als wirkungsvoll erwiesen, den relativ geringen Kohlenhydratanteil, den eine Paläo-Ernährung ohnehin hat, weiter zu verringern. Paläo-Anhänger setzen meistens auf eine Ernährung, deren Kohlenhydratanteil deutlich unter dem der Empfehlungen der DGE liegt, also statt bei 50–60% bei deutlich unter 30%.

Eine solche Kohlenhydratbegrenzung bezeichnen Gegner im Sinne eines Warnhinweises gerne als „low carb“. Low Carb im ursprünglichen Sinne bedeutet jedoch

## INFORMATION

### Was is(s)t Paläo?

- Die Paläo-Ernährung orientiert sich am verfügbaren Nahrungsangebot der Vor-Ackerbau-Zeit [5]. Konsequente Paläo-Anhänger jagen sogar noch selbst und essen nur regional und saisonal.
- Gemeinsam ist allen Paläo-Anhängern der möglichst vollständige Verzicht auf industrialisierte Lebensmittel. Vereinfacht gesagt: auf alles, was eine Zutatenliste hat.
- Außerdem fallen industriell raffinierte Öle wie Sonnenblumen-, Rapsöl oder andere Fette weg, die nur industriell bearbeitet essbar sind.
- mindestens 1 kg pestizidfreies, variantenreiches Gemüse tgl., gedünstet in gesundem Fett oder, wenn Rohkost, als Smoothie
- Fleisch gehört für die meisten Paläo-Anhänger auf den Speiseplan. Jedoch nur von Tieren, die wild gefangen oder ohne Einsatz von Kraftfutter und Medikamenten aufgezogen worden sind. Es ist üblich, Fleisch „from head to tail“ zu essen, inklusive der nährstoffdichten Innereien, Haut und Knochen, deren in Knochenbrühe ausgelöstes Kollagen für die Darmgesundheit einen wichtigen Beitrag leistet.
- Isolierte, schnell anflutende Zucker sowie Getreide und Milch entfallen komplett.
- Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, fermentierte Milchprodukte (Käse, Joghurt), Nachtschattengewächse und bei Unverträglichkeiten auch Eier oder Nüsse sind mindestens im therapeutischen Kontext vorübergehend oder dauerhaft zu meiden.

eine ketogene Ernährung, bei der der Brennstoff des Körpers nahezu ausschließlich aus Ketonen besteht. Das ist dauerhaft nur zu erreichen, wenn sowohl der Kohlenhydratanteil als auch der Proteinanteil deutlich unter 10% der jeweils täglich zugeführten Kalorien liegen. Davon kann bei einer „normalen“ Paläo-Ernährung keine Rede sein.

Als vorbeugend sehe ich eine Ernährung an, die in einer giftiger werdenden Umwelt möglichst auf zusätzliche Entzündungsimpulse aus Zucker, industriellen Zusatzstoffen und Omega-6-Fetten verzichtet. Nicht umsonst helfen eine Paläo-Ernährung und ein entsprechender Lebensstil in der Regel relativ schnell, sich aus einer diabetischen Stoffwechsellage zu verabschieden, die ja mit einem deutlich erhöhten Krebsrisiko verbunden ist. Für mich ist vor diesem Hintergrund plausibel und erfahrbar, dass Paläo-Ernährung sinnvoll in der Prävention ist nicht nur von Krebs, sondern von allen chronischen und degenerativen Erkrankungen.

### Paläo in der Krebstherapie

Wie aber sieht es bei manifestem Krebs aus? Begünstigt eine Ernährungsweise, die bei ansonsten mehr oder weniger Gesunden unweigerlich zu Abnehmerfolgen führt, nicht die gefürchtete Tumorkachexie? Die Antwort darauf muss differenziert ausfallen: Der Tumor ist ein Zuckerstoffwechsler, er kann keine Ketone verarbeiten. Es liegt daher nah, die Ernährung auf ein ketogenes Paläo-Protokoll umzustellen, also mindestens vorübergehend auf die extreme Low-Carb-Variante von Paläo.

Irrig wäre jedoch die Annahme, dass das allein den Tumor aushungert, da viele Tumore die Fähigkeit haben, sich eine eigene metabolische Versorgung aufzubauen. Es gibt inzwischen jedoch eine Reihe von Studien und viele Fallberichte, die zeigen, dass eine ketogene Ernährung mindestens den Fortgang der Krebserkrankung hemmt.

Um einen möglichen Gewichtsverlust qualitativ beurteilen zu können, ist es

hilfreich, nicht nur eine Waage einzusetzen, sondern die Körperzusammensetzung und die mitochondriale Kraftstoffversorgung durch eine Bioimpedanzmessung zu ermitteln. Obendrein sollte der Bauchumfang bestimmt werden. Meist zeigt sich dann, dass ein Gewichtsverlust aufgrund der Ernährungsumstellung keine Kachexie begünstigt. Es kommt zu einer Gewichtsabnahme ohne Verlust der Magermasse: Der Körper wird nicht ausgehungert, sondern entlastet.

Nicht zuletzt zeigt sich, dass Menschen in einer Nahrungsketose Chemo- und Strahlentherapie deutlich besser überstehen. Es gibt damit keinen Grund, bei Krebs auf eine nährstoffdichte, energetisch fettbetonte Paläo-nahe Ernährung zu verzichten.

Sehr häufig wenden Therapeuten jedoch ein, man würde damit dem Krebskranken „den letzten Rest an Lebensfreude nehmen“. Natürlich ist der Zuckereinsatz einer der härtesten Entzüge überhaupt. Das gilt übrigens auch für Menschen, die nicht eine solche akute Motivation wie Krebs haben. Doch abgesehen davon, dass es hierfür eine ganze Reihe an konkreten Hilfestellungen gibt, käme wohl niemand auf die Idee, einem Raucher, der an Lungenkrebs erkrankt ist, zu erlauben oder gar zu empfehlen weiterzurauchen. Dabei wird seine Lebensqualität durch den Nikotinentzug zweifellos zunächst beeinträchtigt.

Als Fazit lässt sich ziehen, dass Paläo-Ernährung nach der sich ständig verdichtenden Studienlage und nach meinen Erfahrungen sicher keine hinreichende, wohl aber eine notwendige Antwort ist. Und zwar nicht nur auf Krebs [1, 6]. ■

#### Verwendete Literatur

- [1] Ballantyne, S. The Paleo Approach. Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body, Las Vegas: Victory Belt Publishing; 2013
- [2] Fischer S. Hrsg. Funktionelle Proteomik. Krankheitsursachen frühzeitig erkennen und gezielt behandeln. München: Urban & Fischer Verlag / Elsevier; 2008
- [3] Jaminet P, Jaminet S-J. Perfect Health Diet. Regain Health and Lose Weight by Eating the Way You Were Meant to Eat. New York: Scribner UK; 2012

- [4] Seyfried, T. Cancer as a Metabolic Disease. On the Origin, Management, and Prevention of Cancer. Hoboken: John Wiley & Sons; 2012
- [5] Shanahan C. Deep Nutrition. Why Your Genes Need Traditional Food. 1. Aufl. New York: St Martin's Press; 2016
- [6] Wahls T. The Wahls Protocol. How I beat progressive MS Using Paleo Principles and functional medicine. New York: Avery; 2014



**Ulf Uebel**

E-Mail: [u.uebel@health21.de](mailto:u.uebel@health21.de)

Ulf Uebel, MA, arbeitet als Health-Coach (Certified Transformational Nutrition Coach, Certified Gluten Practitioner) in ganz Deutschland mit Ärzten und Heilpraktikern zusammen. Dabei setzt er vor allem auf individuelle Ernährungsumstellung auf der Basis des Proteomis-Profiles (funktionelles Eiweißprofil nach C.E.I.A.).