

Faktenblatt: Kohlenhydratarme Diät und ketogene Kost

August 2023

Methode/Wirkstoff

Krebszellen gewinnen Energie im Gegensatz zu normalen Zellen überwiegend aus Zucker. Aus dieser Erkenntnis wurden verschiedene Diäten entwickelt, die Zucker und Kohlenhydrate in der Ernährung reduzieren. Diäten mit mäßiger Einschränkung der Kohlenhydrate werden als kohlenhydratarm, solche mit starker als ketogen bezeichnet.

Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Zur Frage des Einflusses dieser Diäten auf das Tumorwachstum gibt es keine hochwertigen Studien. Basierend auf der aktuellen Evidenzlage kann ein positiver Effekt durch eine ketogene Kost auf eine Krebserkrankung nicht nachgewiesen werden.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Auch zur Verminderung von Beschwerden durch die Krebserkrankung oder die Krebstherapie gibt es keinen Nachweis.

Wechselwirkungen

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Nebenwirkungen

Unter einer ketogenen Diät kann sich ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen entwickeln. Patienten klagen über Übelkeit und Appetitmangel. Es kommt zu Gewichtsverlust, zu niedrigem Blutzucker, Übersäuerung, Verstopfung und einer

Erhöhung der Blutfette. Patienten fühlen sich müde und schläfrig und durch ein fehlendes Durstgefühl kann ein Flüssigkeitsmangel entstehen.

Fazit

Die S3 Leitlinie komplementäre (<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/komplementaermedizin>) Onkologie rät von der ketogenen Diät ab. Sie geht mit Nebenwirkungen und einem deutlichen Gewichtsverlust einher, also einem Schaden, ohne dass bisher ein Nutzen nachgewiesen werden konnte.

Im Labor konnte gezeigt werden, dass unter einer ketogenen Nährstofflösung resistente Tumorzellen entstehen. Im Tierversuch wird eine Verlangsamung des Tumorwachstums nur erreicht, wenn die Tiere an Gewicht abnehmen - dabei ist es egal, mit welcher Diät und der Effekt hält nur kurzfristig an.

Ein Gewichtsverlust geht bei Patienten mit Krebs mit einer Verschlechterung der Prognose einher.