

# Krebsdiäten – Was weiß die Wissenschaft dazu?

erstellt am 06.03.2024

Viele Patienten fragen sich: welche Ernährung ist richtig für mich? Auf der Suche nach Informationen finden sie Empfehlungen zu verschiedenen Diäten: Kein Zucker, Keine Kohlenhydrate, Keine tierischen Eiweiße, Keine Milchprodukte, Nur Rohkost, Fasten. Was davon ist wissenschaftlich untersucht und richtig? Was ist unbewiesen, falsch oder sogar gefährlich? Im [Vortrag](#) geben wir einen Überblick über die wichtigsten Krebsdiäten und was die Wissenschaft Ihnen dazu sagen kann.

## Ketogene und kohlenhydratarme Ernährung

Bei einer ketogenen Ernährung wird weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet, besonders auf stärkehaltige Lebensmittel und Zucker. Demnach liegt der Fokus auf fett- und eiweißhaltigen Lebensmitteln. Das soll dazu dienen, den Krebszellen die Energiezufuhr abzuschneiden, damit diese nicht mehr so gut wachsen können und Chemotherapien besser anschlagen. Es gibt keine Studien mit Menschen, die einen Vorteil für diese Diät in Bezug auf die Prognose oder die Verträglichkeit der Krebstherapie beweisen. Es wurde auch kein vorteilhafter Effekt auf die Lebensqualität beobachtet, der über den Placeboeffekt hinausgeht. Stattdessen traten zum Teil Nebenwirkungen wie Gewichtsverlust, Kopfschmerzen und Kraftlosigkeit auf. Ein Gewichtsverlust bedeutet häufig einen Verlust an Muskelmasse und birgt somit das Risiko die Prognose zu verschlechtern. Hinzu kommt, dass eine ketogene Ernährung arm an Ballaststoffen ist und auch ein Vitaminmangel und eine geringere Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen bedeutet, durch Verzicht auf Obst und Gemüsesorten.

Aus diesen Gründen wird eine ketogene Ernährung nicht empfohlen ([Stellungnahme Arbeitsgruppe Prävention und Integrative Onkologie](#)).

## Fasten vor, während und nach der Chemotherapie

Für das Fasten gibt es unterschiedliche Modelle, denen meist gemeinsam ist, dass lediglich zwischen 250 und 500 kcal pro Tag aufgenommen werden. Dadurch sollen die Krebszellen in den "Hungerstoffwechsel" übergehen können, was sie angreifbarer für die Chemotherapie machen soll, während gleichzeitig gesunde Zellen geschützt werden sollen. Außerdem soll das Fasten die Verträglichkeit der Chemotherapie verbessern und die Lebensqualität erhöhen. Jedoch gibt es für diese Wirkungen bisher keine wissenschaftlichen Beweise aus Studien mit Patienten. Problematisch ist, dass durch die eingeschränkte Nahrungszufuhr die Gefahr eines Gewichtsverlusts und einer Mangelernährung ansteigt. Das beim Fasten wenig bis kein Eiweiß zugeführt wird, ist besonders ungünstig, da der Körper so seine Reserven nutzen muss, um den erhöhten Bedarf zu decken. Das kann einen Abbau von Muskelmasse bedeuten.

Deswegen raten wir vom Fasten während aktiver Tumortherapien ab ([Stellungnahme der Arbeitsgruppe Prävention und Integrative Onkologie](#)).

## Breuß „Krebskur – Total“

Die „Krebskur - Total“ nach Breuß gehört zu den alternativmedizinischen Methoden, da Patienten unter dieser Diät auf eine Behandlung der Krebserkrankung verzichten sollen. Die Breuß-Diät ist eine Form des Fastens, bei welcher der Krebs durch das Trinken von rohem, nicht erhitzten Gemüsesaft und Tee über 42 Tage „weggehungert“ werden soll. Es gibt jedoch **keine** Studien, die eine Verbesserung der Beschwerden oder des Verlaufs einer Krebserkrankung belegen. Da die Ernährungsform einseitig und sehr eiweißarm ist, wird das Risiko für eine Mangelernährung, sowie eines Gewichts- und Muskelverlusts, stark erhöht.

Deswegen raten wir von der „Krebskur – Total“ **dringend ab**.

Weitere Informationen erhalten Sie in den Webinaren [„Mangelernährung - was kann man dagegen tun?“](#) und [„Alternative Medizin - warum sie nicht hilft und was sie von komplementärer Medizin unterscheidet“](#).

### Checkliste für Krebsdiäten:

Wenn Sie eine Ernährungsform entdecken und ausprobieren wollen, kann ein erster Anhaltspunkt die folgende Checkliste sein, um zu überprüfen, ob sie geeignet ist:



Ist mein Energiebedarf gedeckt?	✓
Ist mein Bedarf an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten gedeckt?	✓
Ist mein Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gedeckt?	✓
Enthält die Ernährungsform bestimmte Nährstoffe im Übermaß?	✗
Eignet sich die Ernährungsform als Dauerkost?	✓
Wird eine Heilung oder das Vermeiden von Krebserkrankungen versprochen?	✗

Die gewählte Ernährungsform sollte Ihren Energiebedarf decken und Ihren Körper mit allen Stoffen ausstatten, die er benötigt. Sie sollte, abwechslungsreich und ausgewogen sein sowie dauerhaft anwendbar. Wenn versprochen wird, dass der Krebs ausschließlich durch die Anwendung der Ernährungsform geheilt wird, dann kann das ein Zeichen für alternative Medizin sein.

**Wichtig!** Es gibt nicht die eine „Krebsdiät“ oder Ernährung, die bewiesenermaßen hilft. Sprechen Sie am besten mit einer qualifizierten Ernährungsfachkraft darüber, was in Ihrer Situation sinnvoll ist.

Weitere Informationen erhalten Sie im Webinar [„Ernährung bei Krebs“](#).

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars *„Krebsdiäten – Was sagt die Wissenschaft dazu?“* aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).