



Informationen zu Lebensmitteln für die ketogene Diät - 3

MCT-Öle

MCT = mittelkettige Triglyceride

● MCT

- kommen in der Nahrung nur (in geringen Mengen) in Milchfett vor
- werden als „Neutralöl“ aus Palmkern- und Kokosöl hergestellt
- werden direkt aus dem Darm in das Blut aufgenommen und stehen als schneller Energieträger zur Verfügung
- werden seit 50 Jahren in der ketogenen Diät für Epilepsiepatienten eingesetzt

● MCT bei Krebspatienten

- zeigen deutlichen anti-kachektische Wirkung
- wurden in experimentellen ketogenen Diäten beim Glioblastom erfolgreich eingesetzt (erste überhaupt publizierte Arbeit)
- aktivieren das Immunsystem
- zeigen krebshemmende Wirkung

MCT-Öle bekommen Sie über Apotheken oder im Internet

Achtung: MCT in zu großer Menge auf einmal können Darmprobleme machen: nicht mehr als 1 Esslöffel (max. 30g) je Mahlzeit einnehmen und nie auf nüchternen Magen!
Ideal: MCT gleich mit Leinöl / Vitamin E mischen