

抗癌饮食

如何阻断癌症基因

德国防癌研究专家——约翰内斯·科伊博士多年研究成果

〔德国〕 约翰内斯·科伊博士

DR. RER. NAT. Johannes F. Coy

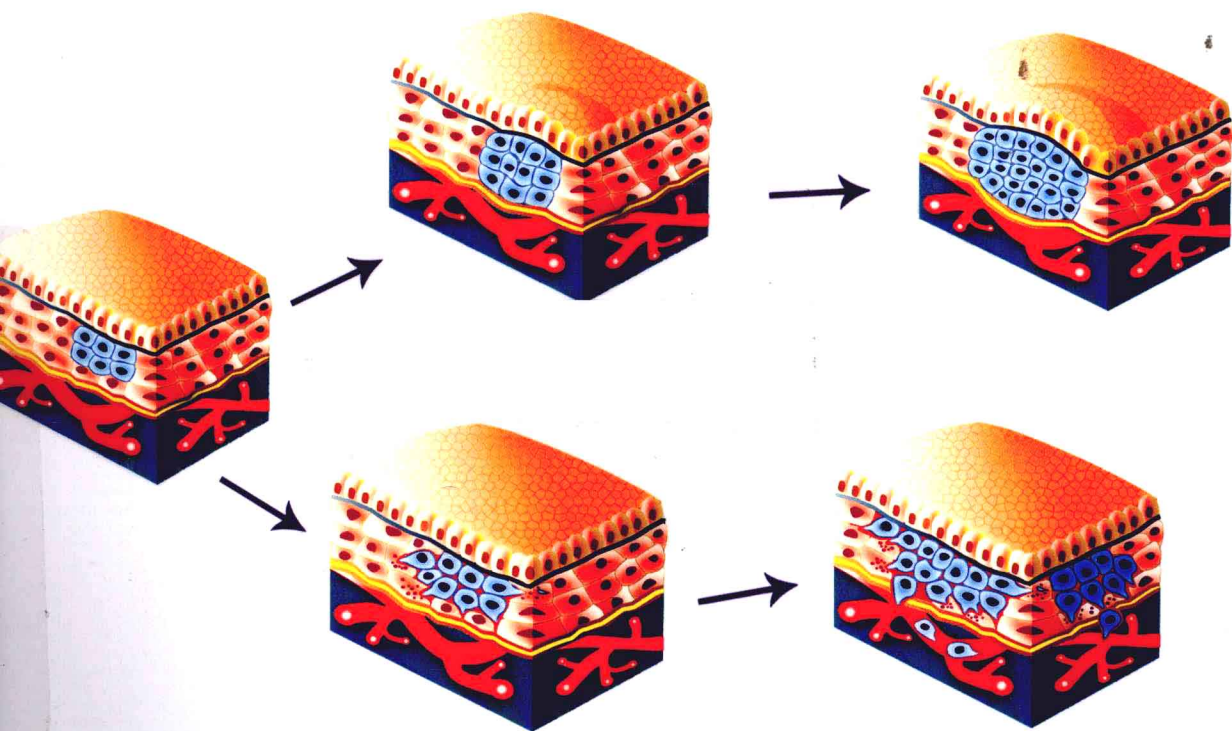
玛伦·弗兰茨

Maren Franz

著

拜发 译

Die neue Anti-Krebs Ernährung
Wie Sie das Krebs-Gen stoppen

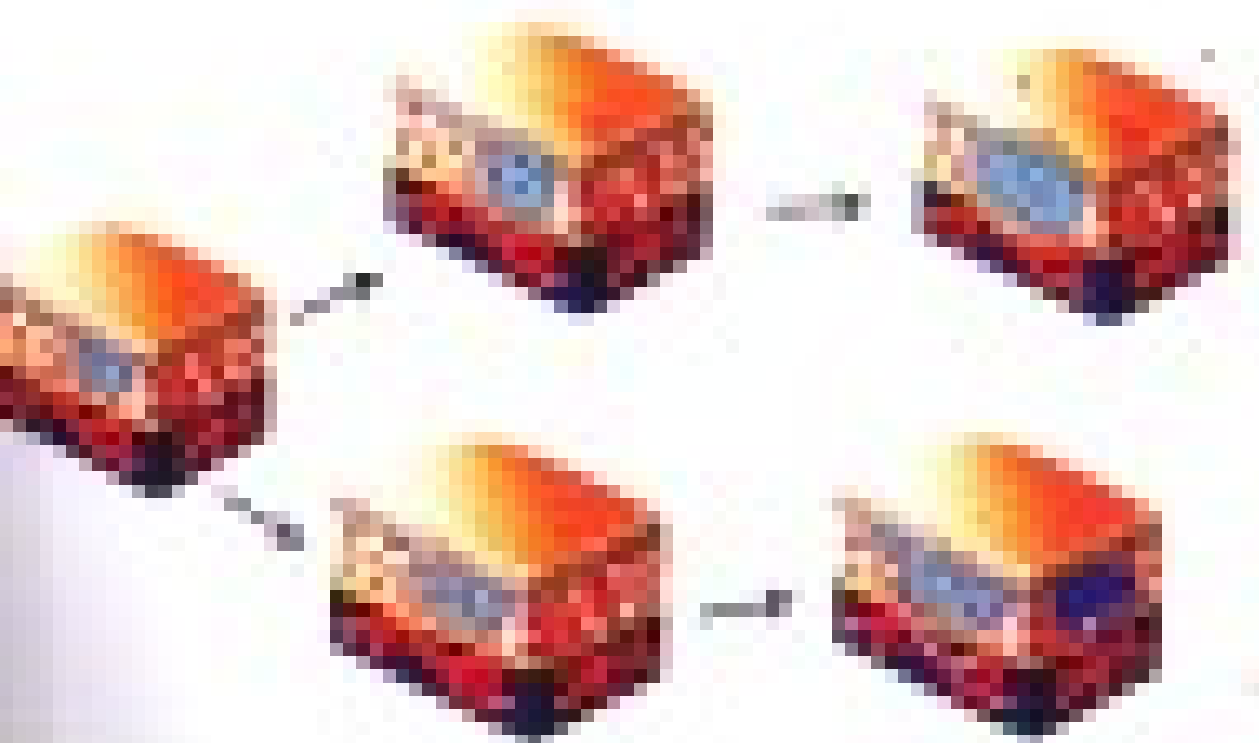


抗癌饮食

中国抗癌协会临床营养专家共识

中国抗癌协会临床营养专家共识——中国抗癌协会临床营养专家共识

中国抗癌协会临床营养专家共识
中国抗癌协会临床营养专家共识



中国抗癌协会临床营养专家共识

Die neue Anti-Krebs Ernährung
Wie Sie das Krebs-Gen stoppen

抗癌饮食

如何阻断癌症基因

〔德国〕 约翰内斯·科伊博士 玛伦·弗兰茨 著 拜发 译
DR.RER.NAT.Johannes F.Coy Maren Franz

图书在版编目(CIP)数据

抗癌饮食：如何阻断癌症基因 / (德) 科伊, (德) 弗兰茨著; 拜发译.
—南京: 译林出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5447-2104-2

I. ①抗… II. ①科… ②弗… ③拜… III. ①癌—食物疗法—食谱
IV. ①R459.3 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第140345号

Die Neue Anti-Krebs Ernährung, by DR.RER.NAT.Johannes F.Coy, Maren Franz,
ISBN 3-8338-1663-5, © 2009 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München **GU**
Chinese translation (simplified characters) copyright: © 2012 by Beijing Pengfeiyili
Books Inc.

著作权合同登记号 图字: 10-2011-255 号

书 名 抗癌饮食：如何阻断癌症基因
作 者 [德国] 约翰内斯·科伊 玛伦·弗兰茨
译 者 拜发
责任编辑 韩继坤
特约编辑 周正朗
原文出版 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, 2009
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 12.75
字 数 240千字
版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-2104-2
定 价 58.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

序

癌症，或许是人们最恐惧的一种疾病。没有人希望自己体内存在癌细胞，而一旦患上癌症，似乎就被判了死刑。然而真相是，几乎每个人都曾与癌细胞及其他的变异细胞进行过斗争，只不过斗争的结果很不相同：有人一开局就取得了胜利，而有些人则败下阵来，任凭癌细胞不断蔓延成燎原之势，甚至连各种治疗也无济于事。

这是为什么呢？怎样饮食才能遏制癌细胞的疯狂增殖？怎样才能让各种治疗发挥作用？这一直是人们苦思不得其解的事情，也是已经患上癌症的人们以及他们的家人迫切希望知道的事情，而这本书恰好给出了一个参考答案。

半年前，我有幸见到了本书的作者科伊博士，当面听他讲解了抗癌营养的生化原理，也就是这本书中的主要内容，受益良多。

对于没有生物化学基础的人来说，这本书看起来有点艰深。其实它的主要思想

理解起来非常简单，就是利用癌细胞和正常细胞代谢的不同之处，想办法通过饮食来控制癌细胞的能量来源，撕破它们赖以保护自己的屏障，从而遏制它们的增殖，并发挥各种治疗措施的作用。

科伊博士在研究中发现了一种新的人类基因，后来经过深入研究，发现这种基因与癌细胞的代谢密切相关，可以通过它们来测试癌细胞的恶性程度和转移风险。以此为契机，凭着深厚的生物化学知识，他终于找到了对付癌细胞的饮食方法——让癌细胞得不到足够的糖。

癌细胞特别喜欢血液中供应的葡萄糖，它们消耗葡萄糖的速度是普通细胞的二三十倍。这些疯狂的癌细胞通过酵解途径把葡萄糖变成大量的乳酸，从而侵蚀正常细胞，不断扩散转移，并用这种方法来阻断癌症治疗的作用。血糖水平越高，癌细胞就越能轻易地制造大量乳酸。通过调整饮食，严格控制餐后的血糖浓度，就能逼迫癌细胞减少乳酸的产生量，从而让它

们无法扩散转移，部分失去作恶的能力。

怎样才能让血糖浓度得到控制呢？最重要的方法就是减少摄入精白米、精白面所做成的各种食品，远离甜食、甜饮料，减少摄入食物中总的淀粉量。这不仅对癌症病人有益，对于糖尿病人也一样非常重要。

不过，减少含淀粉的主食，特别是减少精白米、面所做的食品，绝不意味着营养缺乏。与癌细胞作斗争，需要大量的营养素供应。因此在控制食用淀粉类食物的同时，维生素、矿物质等营养素一种都不能少，蛋白质也要充足供应，同时还要极大丰富各种微量营养素的来源，增加抗氧化成分以及所有植物化学物的摄入量。这就意味着要提高膳食的内在质量，吃多样化的天然食物，吃人类的祖先所适应的食物。肉类、蛋类和奶类都不是魔鬼，只要合理选择和烹调，它们就可以和蔬菜、水果、豆类等食品一起，成为抗癌饮食的一部分。

科伊博士以及很多西方营养学家，都把深邃的目光放到了人类进化的历史进程当中。在几百万年的进化过程当中，乃至数百年之前，人们都不曾有过白米、白面，不曾有过甜食、甜饮料，不曾有过精炼的油脂。人类的代谢机制，不知道该如何在缺乏运动的情况下处理急剧升高的餐后血

糖，也不知道该怎样应付大量的糖、精白淀粉和油脂做成的食品。同时，人类也不曾像今日这样，虽然吃得很饱，并自以为内容丰富，但其实食物原料极为单调，微量营养素和植物化学物严重不足。剖析那些看似千变万化的食谱，其原料无非是精制的面粉或白米、精炼的油脂、精制的糖，加上盐、香精或增味剂，再加上其他食品添加剂。它们的营养价值，实在与其诱人的口感、风味不相匹配。

巧合的是，癌症也只是在近代才开始出现，在近几十年中日益猖獗。除了环境污染之外，饮食方式不合理，体力活动严重不足，以及其他错误的生活方式，很可能与癌症的流行有密切的关系。现代研究也证明，目前发生率快速上升的肠癌、乳腺癌、前列腺癌、子宫癌、卵巢癌、胰腺癌等，其患癌风险都在一定程度上与错误的饮食内容有关。

既然很多癌症都与人们的生活方式相关，人们也就有可能通过调整饮食来预防和控制这些癌症。作为一本理论、理念和实践融为一体的健康指导书，本书给读者提供了详细的食品清单，告诉人们应当远离哪些食物，亲近哪些食物，而且还给出了大量的食谱，示范了合理的搭配和烹调方法。尽管这些食谱介绍的是西方烹调方式，中国的读者制作起来可能有些难度，

但其中的主要思路 and 理念可以借鉴，可以改造成中式烹调。

本书不仅给已患癌症的人带来了康复的希望，也为所有希望远离癌症的健

康人指出了维护健康的饮食方式。特别是担负着帮助大众预防疾病责任的医学、保健、营养工作者，都会从本书当中得到重要的启示。

中国农业大学 范志红博士



科学研究已经清楚地表明，亚洲饮食明显比西方饮食（西餐）更健康。已在全球范围内观察到，随着一个国家经济上的逐步成功，富含糖和谷物产品的西方饮食也将被逐步采用，由此而促发更多的文明病，比如癌症、糖尿病、老年痴呆症以及过度肥胖。在本书中将会说明，如何通过识别健康的糖、脂肪和维生素，将西方饮食和亚洲饮食联合起来，使生活于工业社会的人们可以将健康和享受相结合，并且能够提早预防文明病。目前，全球和中国范围内，我已与多家科研机构 and 单位开展了广泛的合作，如果对科伊抗癌理论有任何问题，可以咨询下列机构和单位。

北京市拜普润医学技术有限公司 (BioPro (Beijing) Medical Technology Ltd.)

中国湖南长沙中南大学湘雅医院普外科 (Department of General Surgery, Xiangya Hospital, Central South University, Changsha, Hunan, China)

海德堡德国癌症研究中心基因组改变和致癌作用部门 (Department of Genome Modifications and Carcinogenesis, German Cancer Research Centre, Heidelberg, Germany)

德国曼海姆大学医院外科 (Department of Surgery, University Hospital Mannheim, Mannheim, Germany)

德国威尔茨堡大学妇产科系 (Department of Obstetrics and Gynecology, University of Wuerzburg, Wuerzburg, Germany)

德国弗赖堡大学医院妇产科 (Department of Obstetrics and Gynaecology, University Hospital Freiburg, Freiburg, Germany.)

德国弗赖堡大学医院病理学研究所 (Institute of Pathology, University Hospital Freiburg, Freiburg, Germany.)

德国路德维希-马克西米利安-慕尼黑大学大哈登医疗中心耳鼻喉、头颈外科 (Department of Otorhinolaryngology, Head and Neck Surgery, Grosshadern Medical Center, Ludwig-Maximilians-University of Munich, Munich, Germany.)

德国博斯特尔临床和试验病理学研究中心 (Research Center Borstel, Clinical and Experimental Pathology, Borstel, Germany)

德国莱比锡马克斯-普朗克进化人类学研究所进化遗传学部 (Department of Evolutionary Genetics, Max-Planck Institute for Evolutionary Anthropology, Leipzig, Germany)

瑞士苏黎世大学医院内科肠胃病和肝脏病分部 (Division of Gastroenterology and Hepatology, Dept. of Internal Medicine, Univ. Hospital Zurich, Zurich, Switzerland)

荷兰阿姆斯特丹大学学术医学中心泌尿学科 (Department of Urology, Academic Medical Center, University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands)

意大利巴勒莫大学人类病理学系 (Department of Human Pathology, University of Palermo, Palermo, Italy)

南非开普敦大学格鲁特-舒尔医院 / 红十字战争纪念儿童医院国家健康实验室服务中心解剖病理学分部 (Division of Anatomical Pathology, National Health Laboratory Services, Groote-Schuur Hospital / Red Cross War Memorial Children's Hospital, University of Cape Town, Cape Town, South Africa)

美国马里兰州巴尔的摩市约翰-霍普金斯大学西德尼·吉梅尔综合癌症中心耳鼻喉科 (Department of Otolaryngology, Sidney Kimmel Comprehensive Cancer Center, Johns Hopkins University, Baltimore, MD, USA)

长期以来，与其他人一样，饮食对我而言也只是一种工具。饮食时，我只遵循两个简单的原则：一是因为我饿了，所以要吃饭；二是吃符合自己口味的食品。我在研究生物学时，获得了内容广泛的基因学及人类生物化学方面的专业知识，但是，这些知识对我的饮食习惯并没有产生影响。直到我在海德堡的德国癌症研究中心工作时，发现了 **TKTL1** 基因，我的态度才发生改变。我发现这种当时还不为人知的基因，不仅是癌症治疗领域的一个重大突破，还使绝望的癌症患者能够自己主动地对抗疾病。患者通过有意识地改变自己的饮食习惯，在饮食中减少碳水化合物，就可以抵抗癌症。

生物化学、人类基因及单一的食物成分之间出现了极为复杂的交互作用：每吃一口食物，几万至几十万的各种混合分子就会被送入体内。生命所需的其他分子，在我们的 **DNA** 内，以信息单元的形式，存储了消化、代谢所需的酶及调节机能。简言之，就是说基因每天都被大量来自食物的分子轰炸，我们希望这些分子能够与我们的基因相匹配。

尽管营养分子在人体内是遵循生物化学和基因学的规律进行分解、加工的，但这两种规

律在营养学的领域内还仅仅起着辅助作用，因此出现了大量既没有科学依据也不能在实际生活中达到良好效果的健康饮食标准。**TKTL1** 基因及与之相关的、至今还不被人熟知的代谢途径的发现，可以更好地帮助我们理解人类的饮食、生物化学及基因学之间的交互作用。

从这个理论出发，可以回答当今社会急需解决的医学难题。在现代工业社会里，人类必须恢复符合生物化学和基因学的营养方式和生活方式。如果我们按照“适合物种”的方式进食，遵循大自然的规律，适当运动和减压，一定能够战胜文明疾病，如糖尿病、心血管病、阿尔茨海默氏症，当然，也包括癌症。请对自己的健康负责！祝生活幸福，事业有成！

约翰内斯·科伊



目录

诊断为癌症： 不是最终判决

13

科学知识帮助人们积极治疗..... 14

自然的抗衰老过程..... 15

- 完善的组织器官 15

生命之书..... 16

- 生命编码 16
- 突变形成肿瘤细胞 17
- 肿瘤还不是癌症 18
- 癌症的紧要关头 19

人为什么会得癌症? 20

- 新型病理研究 20

揭秘TKTL1代谢酶 21

- 科学的观点 21
- 不同肿瘤中的TKTL1 22
- 采访：约翰内斯·科伊博士及他的发现——
癌细胞的TKTL1代谢 24

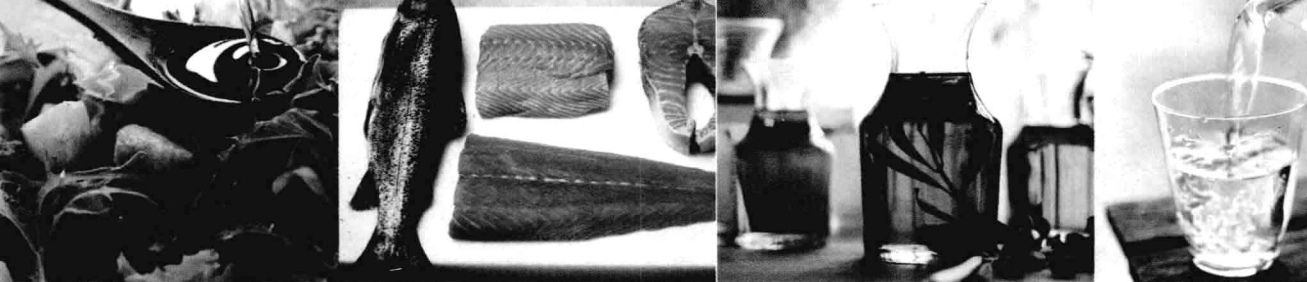
肿瘤细胞的代谢..... 28

氧气充满了大气层..... 28

- 混合形式的形成 29
- 氧就是生命 29
- 葡萄糖 31

癌细胞的酵解..... 31

- 奥托·海因里希·瓦尔堡的理论 31
- 此糖酵解非彼糖酵解 31
- 糖酵解的癌细胞能够在无氧环境中生长 32



癌细胞的自身保护.....	33
● 乳酸破坏细胞连接	33
● 转移癌的形成	34

糖酵解代谢阻断肿瘤治疗.....	34
● 放疗的作用是什么?	34
● 化疗的抵抗性	35

促发浸润的因素——糖.....	35
● 新的治疗方法	37

糖：癌细胞的基本营养物质.....	38
-------------------	----

能量携带者——葡萄糖.....	38
● 人体内的葡萄糖运输	39

糖：既是良药又是毒药.....	39
● 剂量的力量	40

适合机体的能量供给.....	40
● 应急储备——燃烧脂肪	41
● 心脏不依赖于糖	41
● 其他话题：动物中的癌瘤	44

“特殊情况”人类.....	45
● 糖——隐藏的危险性	45
● 原始人知道癌症吗?	46

我们吃出来的疾病.....	47
● 饮食营养的作用	47
● 其他话题：预防肿瘤	48

抗癌饮食的基础

51

现代营养饮食 可以保护我们的健康? 52

远离舒适.....	53
● 重新创造平衡	53
● 能量消耗下降	54

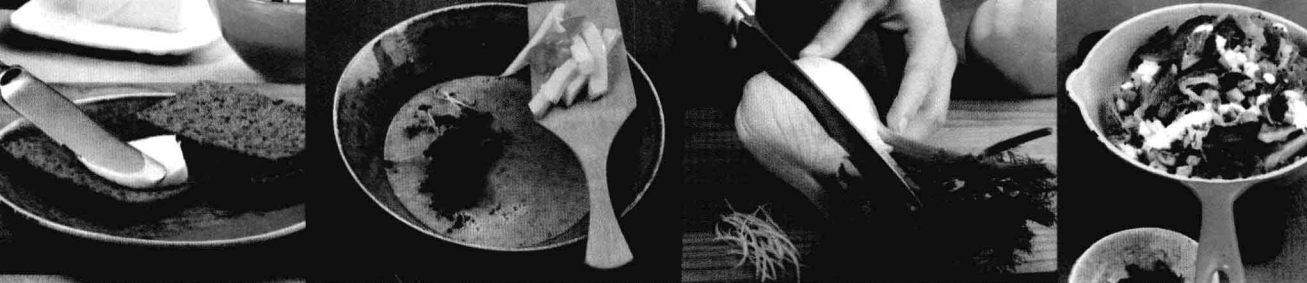
饮食营养不仅是摄取食品.....	54
● 饮食真的会导致疾病吗?	54
● 从狩猎者到耕地者	55
● 食谱的变化	56
● 其他话题：碳水化合物非常不利于肠道	58
● 采访：卡特里娜·B.的生活方式， 乳腺癌及患病以后的情况.....	60

葡萄糖对细胞结构来说是毒药..... 64

糖也会破坏健康细胞.....	65
● 对细胞造成的后果	66

舒适的麻醉剂——糖.....	67
● 淀粉，只是一种其他形式的糖	68
● 多糖——菊粉	69
● 二糖	70

甜味剂、糖替代物及水果甜味剂.....	71
● 天然甜味剂	71



- 糖替代物 72
- 源自水果的糖健康吗? 72

血液中葡萄糖的吸收..... 73

- 有备而来 73
- 稳定的血糖值 73
- 其他话题: “灵丹妙药”——禁食 74

脂肪: 实际是有益健康的良药..... 76

对生命有重要作用的脂肪酸..... 77

- Ω -3脂肪酸: 自然界健康的油 77
- 肉中的 Ω -3脂肪酸 79
- Ω -6脂肪酸 80
- 混合物的作用 80

工业制造油..... 81

健康饮食的源泉..... 82

改变饮食..... 83

- 癌细胞需要糖 84
- 乳酸发酵的食物 86
- 维生素、矿物质等 86
- 饮料 89

来自大自然的“抗癌药物”..... 91

- 圆白菜——不仅是蔬菜 91
- 番茄——红色的迷你巨人 92
- 洋葱和大蒜——有效对抗“吸血鬼”癌症 92
- 柑橘类水果——不仅仅是维生素C的提供者 93

- 新鲜浆果——为健康大口吃吧 93

- 黑巧克力——健康地享用 94

- 姜黄——不只是调味料 94

- 绿茶——不仅仅是一种饮料 94

- 其他话题: 次生植物物质 95

- 采访: 金特·G. 阐述改变饮食

- 对前列腺癌起到的效果 96

心灵是这样帮助治疗的..... 98

诊断, 加重负担..... 99

- 创造新的希望 99

结束压力..... 99

- 压力有助于生存 100

- 积极性有帮助 100

强化心理承受能力的方式..... 101

- 心理肿瘤学——专业的支持 102

- 补充治疗方法 102

- 积极放松 107

- 采访: 医学博士托马斯·赫谈论新型抗癌

- 饮食在日常临床应用方面的经验 110

积极对抗癌症 112

体育运动: 比某些药物有效..... 113

- 肾上腺素: 预防癌症 113

- 运动激活线粒体 114

- 运动是心理兴奋剂 115



锻炼的益处.....	115
● 系统化锻炼	115
● 参加运动——也可以不参加团体项目	116
● 要振作起来	116
● 癌症治疗后直接进行体育运动?	116
为不同的癌症类型定制的体育运动.....	118
● 肠癌	119
● 乳腺癌	120
● 肺癌	121
● 其他话题: 协助抗击癌症	122

健康的抗癌菜肴

125

科伊博士的营养法则	126
饮食健康.....	127
● 基础	127
图表: 抗癌饮食的信号灯规则.....	128
健康从烹饪开始.....	138
原料十分重要.....	138
● 谷物和谷物制品	138
● 高蛋白膳食纤维粉	139
● 蛋白质面包	141

● 蛋白质面条	141
● 糖及其代用品	141
● 特制混合植物油	143
● 乳酸盐饮料	144
加强意识.....	145
● 永远不会无聊	145
● 其他话题: 饮食调整过程中应注意到的提示	146

早餐: 一天精力的源泉.....148

午餐: 每日的能量储备.....156

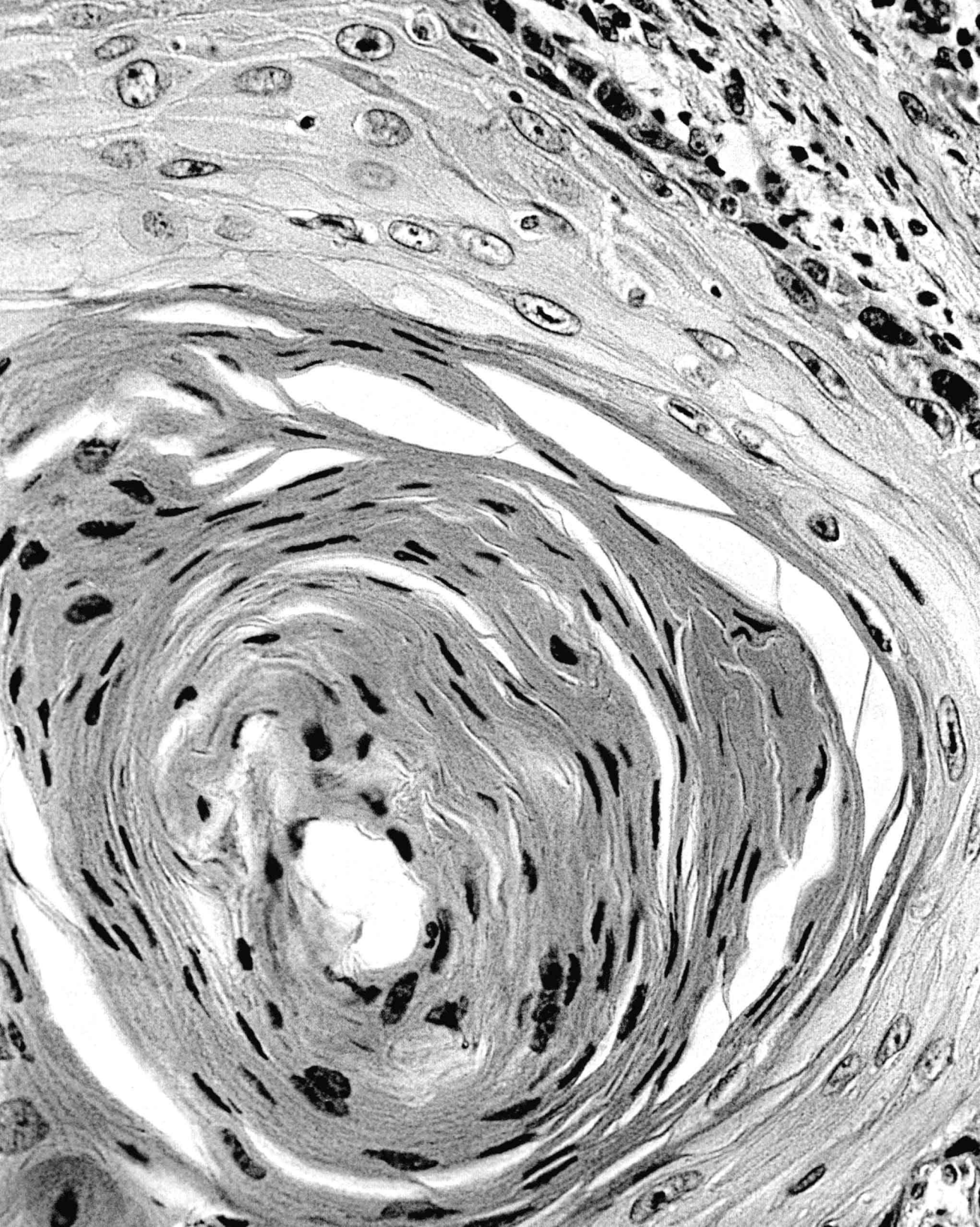
晚餐: 简单烹饪.....172

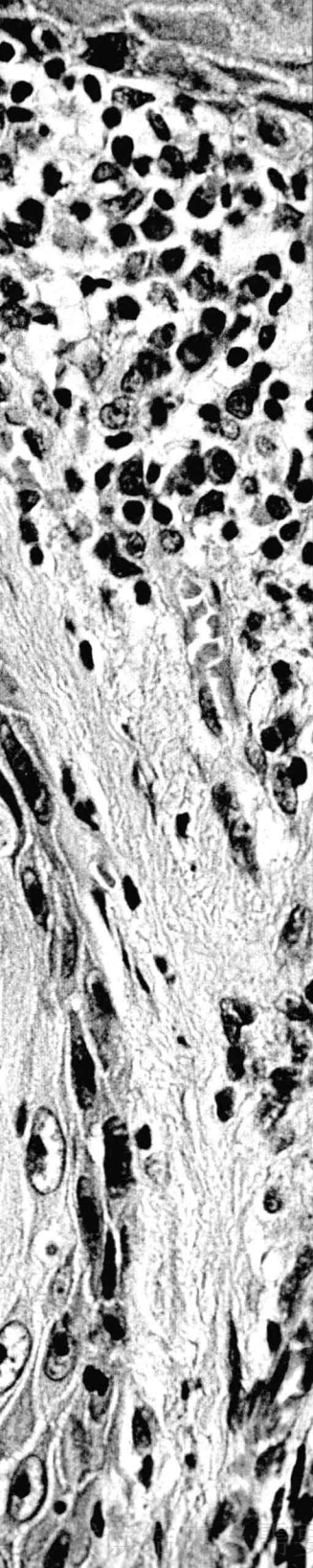
甜品, 享受甜蜜的味道.....188

服务

200

医学术语.....200





诊断为癌症： 不是最终判决

新型治疗方案

- ...► 侵袭性癌细胞产生的原因及其与体内良性肿瘤细胞的区别。
- ...► 发现癌细胞中TKTL1介导的代谢模式。
- ...► 如果知道癌细胞代谢是如何进行的，我们就能“饿死”癌细胞。