

Atļautie produkti

(saraksts nav pilnīgs)



Gaļa, zivis, olas

- Gaļa (vista, pīle, liellops, jērs, aita, kaza, teļš, tītars, briedis u. c.)
- Treknas zivis (lasis, forele, siļķe, sardīne, menca, jūras asaris, reņģes, anšovi u. c.)
- Krabji, moluski, garneles
- Olas (vistas, pīles)
- Bekons, šķiņķis
- Subprodukti, piemēram, aknas, nieres

Dārzeņi

- Artišķi, avokado, baklažāni, biešu lapiņas, Briseles kāposti, brokoļi, burkāni, cukīni, fenhelis, gurķi, kāposti, ķiploki, ķirbji, kolrābji, lapu kāposti, lociņi, olīvas, ziedkāposti, puravi, rāceņi, redīsi, seleriju saknes, sēnes, sīpoli, skābēti kāposti, sparģeļi, spināti, svaigas un kaltētas garšvielas, tomāti, ūdenskreses, zaļās pupiņas, zaļie salāti, zaļumi

Rieksti un sēklas

- Mandeles, mandeļu milti, koksriekstu milti, pekanrieksti, Brazīlijas rieksti, valrieksti, makadāmijas rieksti
- Kaņepes, ķirbju sēklas, linsēklas, čia sēklas, sezama sēklas un sezama sēklu sviests (tahini)

Tauki un eļļas

- Sviests, dzīvnieku tauki (gļ, sviests, speķis, pīles, vistas, liellopu u. c. dzīvnieku un putnu tauki)
- Zivju eļļa, olīveļļa, avokado eļļa, koksriekstu eļļa un piens, mandeļu eļļa, valriekstu eļļa
- Kakao sviests, krējums, svaigpiena siers (*Swiss Cheddar, Colby, Brie, Gouda*), kazas siers

Dzērieni

- Augu tējas, filtrēts ūdens, buljons, kefīrs un jogurts (nedaudz)

Augļi

- Citrons, laims, ogas, āboli (nedaudz)

Citi produkti

- Melnā šokolāde (85–90%),
- 100% kakao pulveris

AVOTS:
Patrišas Deilijas (*Patricia Daly*) elektroniskā grāmata *Practical Keto Meals for Cancer*
<http://patriciadaly.com/practical-keto-meal-plans-for-cancer-2/>

2009 – ASV prezidenta Baraka Obamas (*Barack Obama*) administrācija piešķir vienu miljardu dolāru pētījumiem par vēža ģenētiskajiem cēloņiem un zālēm, lai tos novērstu.

2012 – ārsta Tomasa Seifrida (*Thomas Seyfried*) grāmata *Cancer as a Metabolic Disease: On the Origin, Management, and Prevention of Cancer* izceļ gaismā Vārburga darbu, un ketogēnās diētas protokols kļūst par pamatu klīniskajiem pētījumiem par ketogēnās diētas potenciālu vēža ārstēšanā.

2013 – desmit gadus pēc cilvēka genoma atkodēšanas mirstība no vēža turpina pieaugt.

2014 – pabeigts *The Cancer Genome Atlas (TCGA)* projekts. Zinātnieki secina, ka divās trešdaļās gadījumu vēzis ir vienkārši neveiksme, jo nav atrasta korelācija starp gēniem un vēzi.

2016. gada jūnijs – ASV ir aktīvi deviņi klīniskie pētījumi par ketogēno diētu un vēzi.

Avots:
<http://theketogenickitchen.com/defence-ketogenic-diet-donal-oneill>