



Kohlenhydratarme Ernährung

Bei einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen ist der Stoffwechsel stark gestört. Diese Störung ist häufig auf eine Ernährung zurückzuführen, die zu kohlenhydratlastig ist. Um den Stoffwechsel wieder zu normalisieren ist, es deshalb wichtig vorerst auf eine kohlenhydratarme Ernährung umzusteigen.

Anleitung

- Zutaten sollten möglichst frisch sein
- biologisch angebautes Obst und Gemüse sollte bevorzugt werden
- Nahrungsmittel aus regionalem Anbau immer bevorzugen
- Obst und Gemüse nach Saison wählen
- bei rein vegetarischer Ernährung auf den Vitamin B12 und Eisenspiegel achten

Essen

- sehr viel erntefrisches Gemüse, Salate, Kräuter und Obst aus kontrolliertem biologischem Anbau
- reichlich Öle und Fette (machen Satt), die Öle sollten kaltgepresst sein, zum Braten am besten Kokos- oder Sonnenblumenöl verwenden, da sie besonders hitzbeständig sind
- gelegentlich können Fleisch oder Fisch gegessen werden
- trinken sollten Sie vor allem stilles Wasser, ergänzt werden können wechselnde Kräutertees

Unbedingt vermeiden

- Zucker, Süßigkeiten, Fruchtjogurt, gesüßte Getränke (Softdrinks), Honig, und künstliche Süßstoffe
- Fruchtsäfte (enthalten zuviel Fruktose)
- Getreide und Getreideprodukte (auch Vollkorn), Mehlspeisen und Backwaren, Nudeln und Brot
- Kartoffeln, Reis, Hirse, Mais, Quinoa, Buchweizen und Amaranth
- Wurstwaren (enthalten meistens Zucker und zu viele Zusatzstoffe)
- Gemüse- oder Hühnerbrühe und fertig Gewürzmischungen (enthalten fast immer Zucker)
- Kaffee, Alkohol, auch kein alkoholfreies Bier
- Fertiggerichte

Und selbstverständlich verzichten Sie auf alle Nahrungsmittel, die Sie ohnehin nicht vertragen.



Vorsicht bei

- Sojaprodukten wie Sojasauce, da sie manchmal Weizen enthalten
- Äpfel, Birnen und Pflaumen nur in kleinen Mengen essen, da sie einen hohen Gehalt an Fruktose haben – Ausnahme Äpfel von Streuobstwiesen
- nicht mit Obst Satt essen
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen und Kircherbsen unbedingt über Nacht einweichen lassen und vor dem Kochen gut abwaschen, um schädliche Pflanzenabwehrstoffe zu beseitigen
- Nüsse und Kerne ebenso über Nacht einweichen und danach gut abwaschen, um schädliche Pflanzenabwehrstoffe zu beseitigen – Ausnahme Cashewkerne, können so gegessen werden

Frühstücksideen für eine Person

- einige Cashewkerne und einen Apfel köcheln lassen und dann pürieren; Koksraspeln und klein geschnittes Obst und Nüsse in eine Schale geben und mit dem heißen Muß übergießen; mit Sahne oder Koksmilch abschmecken
- Rührei mit angebratenem Gemüse (z.B. Tomaten und Zucchini) dazu frische Kräuter

Mittagessen = Hauptmahlzeit

- vielfältiges Gemüse mit Tofu (ohne Zusatz von Weizen oder ähnlichem), Fleisch, Fisch, Eier und gemischtem Salat
- Kürbis-Lauch-Auflauf; Zwiebel, Lauchringe und Kürbiswürfel dünsten und würzen; dann in eine Auflaufform geben und mit Ei und Sahne vermischen und mit Schmand überbacken

Zwischendurch

- Nüsse, Cashewkerne, Goji-Beeren, Obst alles möglichst in Bio-Qualität

Abendessen

- Gemüsesuppen mit frischen Kräutern und Einlage von Scampi, Garnelen oder angebratenem Tofu oder Käsebeilage
- offen Gemüse (15 Minuten bei 150 Grad) nach dem backen mit Öl oder Schamddip genießen, dazu Käse oder Tofu