

## **Merkblatt „Gesunde Ernährung“**

- 0,035 Liter reines Wasser pro Kg Körpergewicht trinken
  - Andere Getränke zusätzlich & Keine Kohlensäure
  - Keine industriell hergestellte Fruchtsäfte, Limonaden, Softgetränke
  - Höchste Entgiftungseigenschaften haben die Mineralwässer LAURETANA und PLOSE - ohne Kohlensäure
  - Zitronenwasser trinken
  - Wenn Du viel Rohkost isst, ist der Wasserbedarf Ihres Körpers geringer
- Zu meidende Nahrungsmittel
  - Keine industriell hergestellte Nahrungsmittel
  - Kein Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste, Bulgur, Couscous, Emmer, Einkorn, Grünkern, Kamut, Roggen, Tricitale, Seitan, Ebly, Eiweißbrot) à Falls Sie Gluten essen müssen, beschränken Sie sich auf Roggen- bzw. Dinkelsauerteigbrot
  - Kein Soja, Weißmehlprodukte, Eier, Schweinefleisch, Kochsalz = Speisesalz (verwenden Sie Steinsalz, Naturkristallsalz, Himalayasalz)
  - Keine Produkte mit Glukosesirup, Fruktosesirup, Zucker, Süßstoffen, Transfetten
  - Keine schlechten Fette (Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl, Sojaöl, Margarine)
  - Keine Kuh-Milchprodukte bei gesundheitlichen Problemen, insbesondere bei Darmproblemen (Ausnahme Ziegen und Schafmilch-Produkte in Maßen)
- Frisches Obst und Gemüse und Kräuter vermehrt
  - Biologisch & Regional & Saisonal (am besten Demeter-Qualität)
  - Insbesondere grünes Blattgemüse, Brokkoli, Kohlsprossen, Grünkohl,

- Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Romanesco, Spargel, Sprossen
  - Frische gekeimte Samen und Sprossen
  - Obst immer auf leeren Magen essen, weil es leichter verdaulich ist
- Wenig tierisches Eiweiß (wenn in Bio-Qualität)
  - Vegetarier und Veganer sollten „Amino Pattern“ einnehmen à 8 essentielle Aminosäuren nach Prof. Dr. Luca-Moretti
- Gesunde Kohlenhydrate reduziert - außer bei viel Sport
  - Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hirse, Buchweizen, Kürbis
  - Reis (Europa), Quinoa, Amaranth
  - Hafer (= glutenfrei)
  - Gekeimte Lebensmittel: Amaranth, Buchweizen, Braunhirse, Quinoa, ...
    - de, Vitasprosse.de, Piowald.com
  - Süßungsmittel: Ahornsirup, Bio-Honig, Tapiokasirup
- Bitterstoffe (in Bio-Qualität)
  - Chicorée, Endivien, Radicchio, Zuckerhut, Rucola, Artischocke
- Generelle Regeln
  - Frische Zubereitung wenn möglich (Selbstkochen)
    - Keine Mikrowelle
    - Dampfgaren bevorzugt
  - 3 Mahlzeiten pro Tag - 30 x Kauen
    - Ausnahme: Bei Blutzuckerschwankungen oder bei schwacher Konstitution - Kleine & fettlose Snacks
  - Bei schwacher Konstitution:
    - Bei schwacher Verdauung mind. 30 Minuten vor und nach der Mahlzeit nicht trinken, um den Magensaft nicht zu verdünnen
    - Faste nicht und Sorge für ausreichende Kalorienzufuhr

- Verzichte nicht auf das Frühstück, da Dein Körper ansonsten Stresshormone aussendet, um den Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten
- Versuche die Kombination von fettreichen und kohlenhydratreichen Lebensmitteln möglichst zu vermeiden. Dies macht es Deinem Körper leichter, die einzelnen Nahrungsbestandteile zu verdauen und sorgt dafür, dass der Zucker ohne Probleme in Deine Zellen gelangt. Das ist vor allem wichtig bei Insulinresistenz und bei Fettleber
- Nicht zu spät oder nachts und nicht zu hastig essen - ca. 30 x Kauen
- Für Menschen denen häufig kalt ist
  - Warme Speisen bevorzugen & warmes Wasser trinken
  - Bei einem trägen Stoffwechsel liegt häufig eine Leberbelastung vor à siehe Merkblatt Leber