

RICHTLINIEN FÜR EINE STOFFWECHSELFÖRDERNDE ERNÄHRUNG

<u>empfehlenswert</u>	<u>NICHT empfehlenswert</u>
<i>Obst- und Fruchtsäfte</i>	
Frisches Obst, ungezuckertes Tiefkühlobst, frisch gepreßter Saft, ungezuckerte Fertigsäfte	Gesüßte Fertigsäfte, Fruchtnektare, Frucht-Limonaden, Cola
<i>Gemüse und Gemüsesäfte</i>	
Frisches Gemüse als Rohkost, milchsauervergorenes Gemüse, Gemüsesäfte und -moste. Soweit vertragen auch Hülsenfrüchte (junge Erbsen und Bohnen) Tiefkühlgemüse sofern sie nicht als Fertigenüs verarbeitet sind.	Gemüsekonserven -da die Vitalstoffe weitgehend zerstört sind. Keine Tiefkühl-Fertiggerichte, da sie zur Haltbarmachung hohe Phosphatmengen enthalten.
<i>Samen und Nüsse</i>	
Alle Sorten nur in geringen Mengen, da sie sehr fettreich sind.	
<i>Kartoffeln</i>	
Pell- und Salzkartoffeln, Kartoffelbrei und Knödel aus gekochten Kartoffeln.	Keine Pommes oder andere Frittierte Arten, wie Chips etc. Kartoffelpuffer.
<i>Getreide und Getreideprodukte</i>	
Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen roh, geschrotet als Frischkornbrei)soweit verträglich) oder gekeimt; alle Getreidearten wie oben, Grünkern, Quinoa, Mais, Reis (Vollreis, Naturreis) gekocht oder gedünstet (im ganzen Korn oder als Schrot); Vollkornteigwaren, ungezuckerte Fertigmüsli, Vollgetreideflocken, Gries.	Auszugs- und Weißmehlprodukte, geschälter Reis, Weismehlnudeln, gezuckerte Fertigmüsli.
<i>Brot und Gebäckwaren</i>	
Knäckebrötchen, Vollkornbrot, -semmeln, -gebäck, -kuchen und -kekse.	Brote und Backwaren aus Auszugsmehl, frisches Brot und Hefegebäck, Backpulver.
<i>Sojaprodukte</i>	
Sojabohnen, Tofu, Sojagetränke, Sojassauce.	Sojatrockenfleisch und Sojakonserven.
<i>Milch und Milchprodukte</i>	

Frischmilch, Joghurt, Sauermilch, Kefir, Molke Buttermilch, wenig Sahne, Quark, alle mageren Käsesorten.	H-Milch, H-Sahne, Kondensmilch, Milch- und Sauermilchprodukte mit Zuckerzusatz, alle fette Käsesorten, geschlagene Sahne.
<i>Fleisch, Fisch, Eier</i>	
Mäßig mageres Rind- und Lammfleisch, Wild, Geflügel (schonend gegart); mäßig magere See- und Flußfische (gekocht und gedünstet); selten Eier und Eierspeisen.	Schweine-, Gänse-, Entenfleisch, Innereien, geräucherte Fleisch- und Wurstwaren, Wurst, Speck; Karpfen, Aal, Salzheringe, Räucherfisch, Fischkonserven, Krebse.
<i>Fette und Öle</i>	
Butter, kaltgepresste Öle wie Sonnenblumen-, Lein-, Oliven-, Keim-, Distelöl; Hochwertige Reformhausmargarine, Sahne, Sauerrahm.	Schweinefett, Gänsefett (jegliches Mastfett), raffinierte Öle, Gehärtete Fette, Gewöhnliche Margarine, Mayonnaise.
<i>Süßmittel und Süßwaren</i>	
Reiner Bienenhonig (möglichst wenig)	Alle raffinierte Zucker wie weißer und brauner Zucker, Trauben-, Frucht-, Malzzucker; Zuckerkonzentrate (Ahornsirup, Apfel- und Birndicksaft); Alle Süßstoffe.
<i>Gewürze und Würze</i>	
Alle frischen Kräuter, trockengewürze, Zwiebel und Knoblauch soweit vertragen, Wein- und Obstessig (verdünnt), Hefewürze, Meersalz, Gemüseextrakt,	Kochsalz, Pfeffer, Ketchup, Senf, Fertigwürzen da wieder hohe Phosphatanteile.
<i>Getränke</i>	
Reines Wasser*, Kräuter- und Früchtetee; ungesüßte, verdünnte Obst und Gemüsesäfte; Heilwasser (chlorid- und natriumarm, ohne Kohlensäure); Trink- und Kurmolke; wenig Bier, Rot- und Weißwein.	Starker Bohnenkaffee und Schwarztee, Liköre, Schnäpse, Weinbrand, gesüßte Fruchtsäfte und - Nektare, Mineralwasser mit Kohlensäurezusatz.

Alle Produkte möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. aus artgerechter Haltung.