



## Ernährungsempfehlung

Versuche für den Anfang die „5 aus 7 Regel“, indem du dich 5 Tage an den Ernährungsplan hältst und beispielsweise am Wochenende auch einfach mal das isst, worauf du Lust hast. Dadurch wird vorerst die Motivation aufrecht gehalten, den Plan auch wirklich durchzuziehen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben das es zwischen 60 und 230 Tagen dauert, damit etwas zur Gewohnheit wird und somit nicht mehr anstrengend für uns ist.

Mahlzeiten selbst kochen und wirklich frische Zutaten verwenden ist die Basis! Es gilt, je unverarbeiteter und naturbelassener die Lebensmittel, desto besser. Falls du Zeitmanagement Probleme hast, kann man auch für den nächsten Tag mitkochen. Das vorgekochte Essen lässt sich ebenfalls problemlos mit zum Job oder in die Schule nehmen.

**Lebensmittelumstellung** In den folgenden Schritten werden Nahrungsmittel kategorisch aufgelistet, auf welche innerhalb der 5 Tage weitestgehend verzichtet werden sollte. Diese Umstellung ist chronologisch sinnvoll aufgebaut – einzelne Punkte können aber individuell vorerst ausgelassen, getauscht und/oder verschoben werden. Auf die einzelnen Punkte wird auf Seite 2 zum Teil noch genauer eingegangen.

### **Schritt 1 - Basics**

**(Blutzucker und allgemeiner Modus wird stabilisiert)**

- Jegliche Form von Süßigkeiten, Softgetränken und zuckerhaltigen Speisen drastisch reduzieren!

### **Schritt 2 - Anpassung der Makronährstoffe und Mikronährstoffe (Entzündungsherde im Darm werden reguliert)**

- Mehr Gemüse und Obst, weniger Kohlenhydrate und schlechte Fette - Rotes Fleisch unbedingt vermeiden!

**Schritt 3 - Zeitliche Makronährstoffverteilung im Tagesverlauf (Dieser Schritt ist optional und bei jedem individuell!)**

**(Stoffwechsellanregung)**

- An Tagen mit sportlicher Aktivität macht es Sinn die Kohlenhydratlastige Mahlzeit nach dem Sport zu verzehren.
- **Morgens:** Fett + Protein | **Mittags:** Kohlenhydrate +Fett + Protein | **Abends:** Fett +

#### **Schritt 4 - *Gluten***

**(Foggy Head Syndrom - klares Denken wird gefördert und Darmzotten verkleben weniger)**

- Gluten –und Weizenhaltigenprodukte meiden

#### **Schritt 5 - *Laktose***

**(Hier gibt es sehr oft unerkannte Intoleranzen und das Eiweiß ist sehr schlecht aufnehmbar)**

- Milch- und Käseprodukte

#### **Schritt 6 - *Intermittierendes Fasten***

**(Selbstreinigung des Darms wird angeregt)**

- Beliebig gewähltes 16- stündiges Fastenfenster (Tee + Kaffee ok.) mit anschließend 8-stündiger Nahrungsaufnahme

### **Alternativen und nützliche Tipps**

**Kohlenhydrate** Da Mengenangaben stark variieren können, empfiehlt es sich als praktische Alternative zum genauen Abwiegen einfach eine Hand voll Reis o.ä. als Beilage zu verwenden. Achten Sie auch darauf einfache Kohlenhydrate (Pasta, Weißbrot etc.) durch Vollkornprodukte und komplexere Kohlenhydrate zu ersetzen (Naturreis, Süßkartoffel etc.). Zudem sollte die Zufuhr an Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Erbsen etc.) in Maßen stattfinden.

**Fette und Öle** Versuchen Sie ein ausgewogenes Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren anzustreben. Jede Art von Fett hat seine Berechtigung und eigene Funktion im Körper, wie z.B. gesättigte Fette aus Kokosfett oder Kakao sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie in z.B. Avocado, Olivenöl, Nüssen und hochwertigem Fisch. Unterschiedliche Fette und Öle lassen sich verschieden gut anwenden. Zum Braten verwenden sie am besten natürliches Kokosöl (höhere Hitzebeständigkeit als herkömmliche Öle) und für Salate etc. natives Oliven/Walnussöl in Maßen.

**Eiweiß (Proteine)** Als Faustregel gilt 1g Protein pro Kg Körpergewicht täglich zu konsumieren. Bei sportlicher Aktivität sollte dies aber entsprechend nach oben hin angepasst werden (ca. 1,5-2g/kg). Ersetzen sie rotes Fleisch wie z.B. Rind- oder Schwein (Stark säuernde Wirkung im Körper) mit hochwertig biologischen Hähnchen- oder Wildfleisch. Von Fleisch aus Massentierhaltung mit Antibiotikagabe und teilweise sehr schlechtem Tierfutter ist absolut abzuraten, da es deutlich mehr entzündungsfördernde als positive Eigenschaften auf den Körper hat. Eier mit der Klassifizierung 0 (Biologische Freilandhaltung) sind o.K. Bei allen tierischen Produkten empfehle ich Demeter Qualität als Gütesiegel.

**Säure- Basen Haushalt** Ein natürliches Säure-Basen-Gleichgewicht ist essentieller Teil um Antriebsschwäche, Müdigkeit, Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie Hautproblemen entgegenzuwirken. Der Durchschnitt nimmt etwa 20% Basenbildende Produkte zu sich, was in der Folge viel zu wenig ist um die Basenspeicher aufzufüllen und überschüssige Säure zu neutralisieren. Versuchen Sie mehr Salate, Gemüse und Obst zu essen und 2-3 Liter Wasser tgl. zu trinken um ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis anzustreben. <http://www.saeure-basen-forum.de/index.php/nahrungsmitteltabelle> [http://www.logi-methode.de/fileadmin/user\\_upload/BasicaNahrungsmitteltabelle\\_ger.pdf](http://www.logi-methode.de/fileadmin/user_upload/BasicaNahrungsmitteltabelle_ger.pdf)

Alternativen Milch → Mandel/hafermilch/Sojamilch aus bio- und regional  
Anbau/ Reismilch Weizen → Buchweizen/ Hafer/ Gerste/ Hirse/ Mais/  
Quinoa/ Amaranth/ (Süß)Kartoffeln/ Topinambur/ verschiedene Reissorten

## Beispielhafter Ernährungsplan

### Frühstück

- Rührei mit Tomaten Rucola und Nüssen
- Avocado mit Tomaten, Zitronensaft etwas Balsamico und nach Belieben einen Löffel Pesto
- Haferflocken mit Samen, Kernen, Nüssen (Leinsamen/Chiasamen/Walnüsse/ Mandeln etc..) und Obst Banane/ Apfel etc..

### **Mittagessen**

- Gemüsepfanne mit (Vollkorn)reis/ Linsen
- Ofengemüse mit Süßkartoffeln

### **Abendessen**

- Großer gemischter Salat mit beispielsweise Tomaten, Rote Beete, Mais, Möhren, Gurke etc. dazu eventuell Fisch oder Hähnchenbrust (Wenn Fleisch verzehrt wird)

### **Zwischenmahlzeiten (nach Bedarf)**

- Obst
- Dunkle Schokolade (min 70%)
- Smoothie mit Obst etc.

Insofern es die körperliche Verfassung zulässt und man an keinen ernsthaften Erkrankungen leidet lohnt es sich auch ab und zu einen fasten Tag zu machen. Dies begünstigt Stoffwechselfvorgänge, hat eine enorm entlastende Wirkung auf den Verdauungsapparat, reinigt den Körper von Giftstoffen und Stoffwechselendprodukten und führt zudem zu mehr Vitalität und Lebensqualität. Sollten Sie daran Interesse haben, melden Sie sich noch einmal bei mir und ich lasse Ihnen entsprechende Informationen zukommen.