Vernünftige Essensregeln

Was wir essen dürfen

Es gibt Studien die nachweisen, dass durch die industrielle Landwirtschaft bei Obst und Gemüse der Nährstoffgehalt – insbesondere die Vitamine – nur noch wenige Prozent beträgt.

Es ist zu bedenken, dass es hier besonders notwendig ist, sich mit biologisch erzeugten Produkten einzudecken.

- Kartoffeln
- Reis
- Bio-Nudeln in Maßen (Achtung, keine Eiernudeln)
- Eier (Achtung, keine Eier aus Quälzucht – auf die 0-DE achten; „Bodenhaltung“ ist kein Qualitätsbegriff)
- Fleisch, wenig, (vielleicht Rindfleisch 1 Mal die Woche), keinesfalls Fleisch aus Quälzucht, insbesondere kein Schwein, kein Geflügel, *kein Putenfleisch*
- Fisch (Achtung, inzwischen wird nicht nur der Lachs, sondern über 30 Fischarten (in Aquafarmen oder in Druckbecken) in Massentierhaltung und genmanipuliert erzeugt)
- Auch von Garnelen, die in Afrika mit viel Chemikalien erzeugt werden, ist abzuraten
- Obst
- Gekochtes Getreide
- Wenn Brot, dann Bio-Brot oder Bio-Brötchen. Optimal: Bio-Dinkel
- Milchprodukte wie Käse, Quark, Buttermilch, Molke, Sahne, Butter. Butter ist sehr wichtig; verzichten Sie jedoch auf jede Art von Margarine
- Gemüse, viel und in jeglicher Form
- Natur-Joghurt (wenn keine tatsächliche Unverträglichkeit besteht)
- Harte Rohkost (zum Beispiel: Möhren, Tomaten, Gurken, Paprika, Rettich, Radieschen usw.). Sie enthalten wenig Stärke. Somit führt die harte Rohkost zu deutlich weniger Gärungsprozessen

Basenbildende Lebensmittel:

Pflanzliche Lebensmittel werden bis auf wenige Ausnahmen (Spargel, Artischocken und Rosenkohl) im Körper zu Basen umgewandelt.

Einige Beispiele für basenbildende Lebensmittel: Obst, Wurzelgemüse (wie Sellerie, rote Beete, Möhren und Meerrettich), Blattgemüse, Kartoffeln, Pilze, Gurken, Lauch, Rhabarber, kaltgepresste Pflanzenöle, Mandeln und Trockenobst.

Was wir nicht essen sollten:

Zucker

Wenn ein Darmproblem besteht, sollte der Zuckerkonsum *auf ein absolutes Minimum* reduziert werden. Zucker ist für Gärungsbakterien der Hauptenergieträger. Verzichtet auf alles was

Zucker enthält wie Schokolade, Kuchen, Gebäck, Eiscreme, süße Getränke usw. – so schlimm das auch für sie sein mag. Zucker ist Nahrungsgrundlage für die schlechten, krankmachenden Bakterien, so dass sich diese stark vermehren und wieder Gifte produzieren.

Die schlechten Bakterien können durch bewusste Nahrung lediglich zurückgedrängt werden. Sobald Zucker gegessen wird, vermehren sich diese wieder.

Wenn Ihr einmal darauf achtet werdet Ihr schnell feststellen, dass in nahezu allen industriell bearbeiteten Nahrungsmitteln eine große Menge an verstecktem Zucker enthalten ist.

Alle Lebensmittel mit Konservierungsstoffen

Diese Stoffe werden bestimmten Nahrungsmitteln zugesetzt, um sie haltbar zu machen. Die Konservierungsstoffe richten sich gegen Bakterien, das heißt auch gegen unsere Körpereigenen, guten Darmbakterien und schädigen auf diese Weise bei jedem Verzehr unsere Darmflora.

- Konservierungsstoffe hemmen im Lebensmittel das bakterielle Wachstum und machen sie somit haltbar. Das gleiche bewirken sie auch im Darm. Sie hemmen das natürliche Wachstum unserer Darmflora, was zur Folge hat, dass sich die Darmflora nicht mehr richtig erneuern kann. Folglich ist es unmöglich, eine gesunde Bakterienflora aufzubauen, wenn diese gleichzeitig immer wieder durch Konservierungsstoffe geschädigt wird. Fast alle Fast-Food-Produkte sind hochgradig konserviert.

Neuste Untersuchungen bestätigen, dass Konservierungsstoffe sogar die Darmschleimhaut angreifen und durchlässig machen.

Alle E-Nummern zwischen 200 und 299 bezeichnen Konservierungsstoffe.

Lebensmittel mit E-Nummern, die *unbedingt* zu meiden sind:

E 200 Sorbinsäure E 230 Biphenyl
E 202 Kaliumsorbat E 231 Orthophenylphenol
E 203 Kalziumsorbat E 232 Natriumorthophenylphenol
E 210 Benzoesäure E 234 Nisin
E 211 Natriumbenzoat E 235 Natamycin
E 213 Kalziumbenzoat E 239 Hexamethylentetramin
E 214 Ethyl-p-hydroxybenzoat E 242 Dimethyldicarbonat
E 215 Natriumethyl-p-hydroxybenzoat E 249 Kaliumnitrit
E 216 Propyl-p-hydroxybenzoat E 250 Natriumnitrit
E 217 Natriumpropyl-p-hydroxybenzoat E 252 Kaliumnitrat
E 218 Methyl-p-hydroxybenzoat E 260 Essigsäure
E 219 Natriummethyl-p-hydroxybenzoat E 261 Kaliumacetat
E 220 Schwefeldioxid E 263 Kalziumacetat
E 221 Natriumsulfit E 270 Milchsäure
E 222 Natriumhydrogensulfit E 280 Propionsäure
E 223 Natriummetabisulfit E 281 Natriumpropionat
E 224 Kaliummetabisulfit E 282 Kalziumpropionat
E 226 Kalziumsulfit E 283 Kaliumpropionat

E 227 Kalziumbisulfit E 284 Borsäure
E 228 Kaliumbisulfit E 285 Natriumtetraborat
E 262 Natriumacetate (Borax)
E 290 Kohlendioxid
E 296 Apfelsäure

Hefe (bei Darmproblematik, auch bei Darmsanierung)

Frische Hefeprodukte fördern die Gärung und sollten deshalb gemieden werden. Esst entweder hefefreies Brot oder lagert dieses 2 Tage lang, bevor Sie es verzehren.

Getreide/Brot (zumindest ein genereller Verzicht von Weizen ist mehr als anzuraten.)

Aber auch Vollkornprodukte *absolut NUR als echte Bio-Qualität*, da sich in der Schale die Giftstoffe anreichern. „Das gute Körnerbrötchen/Vollkornbrot“ ist zu einem Fake geworden.

Bei Darmproblemen ist es nicht ratsam rohes Getreide in Form von Müsli oder Frischkornbrei zu essen, da dieses meist zu Gärung und somit wieder zu Übersäuerung führt. Am Anfang wäre es von Vorteil, glutenfreies Getreide zu essen.

Fastfood

Fastfood ist immer konserviert (und von der Qualität wollen wir nicht reden). Keine fertigen Fleischgerichte! Dosenfleisch, Dosenfisch oder eingeschweißte Wurstwaren sind immer mit Konservierungsstoffen belastet.

Kohl und Hülsenfrüchte

In Maßen essen, so dass es nicht zu Gärungen (Blähungen) kommt.

Grüner Salat

Die weiche Rohkost wie Salatblätter enthalten viel Stärke (gebundene Kohlehydrate) und sollten deshalb eingeschränkt werden. Salat wird im Darm durch Fäulnisbakterien gespalten und trägt somit zur Übersäuerung bei. Grüner Salat in großen Mengen erzeugt Alkohole, welche die Leber schädigen können. Eine „Autointoxikation“, eine Selbstvergiftung kann ausgelöst werden.

Histaminhaltige Nahrungsmittel in den Fokus legen, eventuell (falls hier Probleme vorliegen) auf etliche verzichten.

Histamin fördert entzündliche Prozesse im Körper oder löst sie aus. Größere Mengen an Histamin sind in den unten aufgeführten Lebensmitteln enthalten. Ebenso in Nahrungsmitteln die verdorben sind, sowie in mikrobiell hergestellten Lebensmitteln (z. B. Sauerkraut).

- Nüsse
- Tomaten
- Käse, je älter, je mehr
- Schokolade

- Kakao
- Fisch
- Wurst
- Rotwein
- Sauerkraut
- Essig (stattdessen Zitrone an den Salat)
- Kaffee
- Bier (so weh es auch tun mag, aber Bier enthält *zusätzlich auch noch Hefe*)
- Salami
- Schinken
- Innereien
- Senf
- Trockenfrüchte
- Hefeprodukte

Was wir nicht trinken sollten: Milch

Kuhmilch als ein wertvolles, nahrhaftes Lebensmittel ist eine Falschaussage der Lebensmittel-Industrie.

Die Mehrheit der Menschheit ist milchunverträglich und trinkt sowieso keine Milch. *Kuhmilch fault im Darm*, sie ist evolutionär nicht für erwachsene Menschen vorgesehen (Ziegenmilch ist verträglich).

Ein gesunder Mensch kann in Maßen Vollmilch konsumieren. Für einen übersäuerten Patienten ist Milch hingegen absolut ungeeignet.

Behandelte, das heißt erhitzte Milch kann nicht mehr sauer werden, sie fault.

Zudem sind wir keine Wiederkäuer und besitzen auch nicht die notwendigen Verdauungsenzyme, wie das so genannte Labferment, um das Milcheiweiß komplett aufzuspalten.

- Teile des Milcheiweißes gelangen unverdaut in den Darm und werden durch Fäulnisgärung weiter aufgespalten. Dabei wird wieder Säure produziert, welche die Übersäuerung fördert.
- **Auch wegen der Osteoporose-Gefahr sollte keine Milch getrunken werden, weil die anfallende Säure noch weiter Kalzium aus den Knochen ausschwemmt. Das gleiche passiert auch im Mund: Dort bilden die Bakterien ebenfalls Säuren, die so genannten Kariessäuren, welche Kalzium aus dem harten Zahnschmelz lösen und so Karieslöcher fressen.**

(Die gute Nachricht: Sahne und Butter dürfen gegessen werden, ebenso alle milchsauer vergorenen Produkte wie Käse. Für sehr viele Menschen ist auch Naturjoghurt ein Nahrungsmittel erster Wahl; niemals jedoch Fruchtjoghurt aus dem Supermarkt.)

Säurebildende Lebensmittel:

Allgemein kann man sagen, dass aus eiweißreichen Lebensmitteln, Weißmehlprodukten, Fast Food, Alkohol und Zucker Säuren gebildet werden.

Eine Auswahl an Beispielen für säurebildende Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Schalentiere, Milchprodukte und Eier sowie Hülsenfrüchte, Senf, Essig, Kaffee und Kohlensäure- oder zuckerhaltige Getränke bzw. Lebensmittel.