



*Wish you more*

Ernährungsempfehlungen





# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

## Inhalt

Ernährung .....	3
Probleme der Moderne .....	3
Ihr Ziel: Was ist Ihre Erwartung an Ernährung? .....	3
Unser Ziel: Ernährung und Gesundheit .....	3
Wann ist eine Veränderung der Essgewohnheiten empfehlenswert? .....	4
Ziele setzen .....	4
Abnehmen .....	4
Proteine .....	5
Empfohlenes pflanzliches Protein .....	5
<i>Soja:</i> .....	6
Empfohlenes tierisches Protein .....	7
Nicht Empfohlene Quellen .....	8
Öle und Fette .....	8
Empfohlen zum Kochen: .....	8
Empfohlen nach dem Kochen .....	9
Nicht Empfohlene Quellen .....	9
Fazit .....	10
Kohlenhydrate .....	10
Empfohlene Kohlenhydratquellen - Verzehr nach Belieben .....	10
Empfohlene Kohlenhydratquellen - moderat verzehren .....	10
Nicht empfohlene Kohlenhydratquellen - Nicht verzehren .....	11
Antinährstoffe .....	11
Gliadin und Gluten in Getreide (v.a. Weizen) .....	11
Lektine .....	12
Phytinsäure .....	12
Phytoöstrogene .....	12
Praktische Empfehlungen - Antinährstoffe .....	13
Supplemente und Nahrungsergänzungsmittel .....	13
Praktische Tipps - Essen .....	14
Gutes Kauen verhindert Ammoniakbildung, Entzündungen und Blähungen .....	14
Low Carb - Aber viel Fleisch fördert doch das Krebsrisiko!? .....	14
Abendessen .....	15
Essen und Trinken .....	15
Literatur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

## Ernährungskonzept

***„Eine gute Ernährung verbessert die Mitochondrienfunktion, führt zu mehr Energie und minimiert Schadstoffbelastungen!“***

Gesunde und gute Ernährung hat für jede Person eine andere Bedeutung. Manche möchten einfach nur, dass es gut schmeckt. Andere möchten gesund bleiben und wieder andere verfolgen eine bestimmte Ernährung, um abzunehmen, Muskeln aufzubauen, eine Krankheit besser zu überstehen oder um fit für den Tag zu sein.

Wir wissen, dass die Ernährung ein essentieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils ist, der zu mehr Freude und Energie führt. Deswegen ist es uns ein besonderes Anliegen unsere Partner und unsere Kunden mit wissenschaftlich fundierten Informationen zu versorgen.

### Probleme der Moderne

Wie man sich richtig ernähren sollte, ist wohl eine Frage, die erst im Laufe des 20. Jahrhunderts aufgekommen ist. Davor waren die Menschen froh, wenn sie überhaupt etwas zu essen hatten. Sie haben sich keine Gedanken über die Herkunft der Lebensmittel gemacht, ob die Tiere gut und artgerecht gehalten wurden, wie viele Giftstoffe und Pestizide bei der Herstellung benutzt wurden, oder ob ein Lebensmittel Gluten oder Laktose enthält. Die Auswahl an Lebensmitteln, die uns heute in der westlichen Welt geboten wird, hat es so bisher noch nicht gegeben. Allerdings hat mit ihr auch die Belastung mit Pestiziden, Konservierungsstoffen, Färbemitteln, Geschmacksverstärkern, Hormonen, etc. zugenommen. Nicht nur die Belastung der Lebensmittel hat zugenommen, sondern auch die des Wassers mit z.B. Medikamentenrückständen und Giftstoffen aus der Industrie und der Agrarwirtschaft, die der Luft mit Stickstoffmonoxid und Feinstaubpartikeln unserer Kleidung, der Möbel und der Autos, die wir fahren.

Einige Menschen scheinen mit der zusätzlichen Belastung gut klar zu kommen. Möglicherweise können sie gut entgiften und sind grundsätzlich **resilienter**. Andere sind jedoch weniger widerstandsfähig und entwickeln z.B. Hautprobleme, Darmbeschwerden, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Übergewicht. Besonders in diesen Fällen bietet es sich an, mit Hilfe der Ernährung den Körper zu entlasten und ihm die Möglichkeit zu geben, der vermehrten Toxin Belastung Herr zu werden.

### Ihr Ziel: Was ist Ihre Erwartung an Ernährung?

Ernährungsempfehlungen sind oft pauschal: "Rotes Fleisch ist ungesund und fördert die Krebsentstehung!" "Zucker macht Diabetes!", "Fisch ist gesund!", "Eine mediterrane Ernährungsweise ist gesund!". Oft wird ignoriert, dass jede Person mit unterschiedlichen Umständen konfrontiert wird. Die genetische Veranlagung, die Epigenetik, unsere Vergangenheit und die dort gemachten Erfahrungen, sowie unsere momentane Umwelt mit allen positiven und negativen Faktoren bestimmen unsere Gesundheit und das Wohlbefinden mit. Die gleiche Ernährung kann bei Person A zum Gewichtsverlust und körperlichem Wohlbefinden führen, aber bei Person B eine Gewichtszunahme und Energielosigkeit hervorrufen.

Pauschale Empfehlungen zu geben ist deswegen schwierig. Wir möchten Ihnen allerdings einige Grundlagen an die Hand geben, so dass Sie bewusst entscheiden können, wie Sie sich ernähren. Denn trotz des Fokus auf Individualität bei der Ernährung gibt es Lebensmittel, die für uns nicht gut sind und andere die wiederum besonders gut für uns sind. Die Empfehlungen spiegeln den aktuellen Stand der Wissenschaft und die Praxiserfahrungen von mehreren Jahren wider.

### Unser Ziel: Ernährung und Gesundheit

Wir möchten Menschen bei der Bewältigung ihrer individuellen Probleme unterstützen. Die Ernährung ist dabei ein essentieller Baustein. Häufig ist es für einen gewissen Zeitraum sinnvoll, eine striktere „Diät“ einzuhalten, um den Körper zu stabilisieren und Belastungen zu reduzieren. So kann jeder für sich herausfinden, was guttut und was nicht. Dabei möchten wir Ihnen helfen herauszufinden, welche Lebensmittel eher zu einer Müdigkeit nach dem Essen führen, das Hautbild verschlechtern, oder zur Gewichtszunahme führen. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

Zusammenstellung von Richtlinien, Empfehlungen und Tipps, die Sie je nach Bedarf und Empfehlung in Ihren Alltag integrieren können/ sollten.

## Wann ist eine Veränderung der Essgewohnheiten empfehlenswert?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit "Ja" beantworten können, sollten Sie Veränderungen in Ihrer Ernährung in Betracht ziehen, um die Beschwerden zu verringern oder zu beseitigen:

- Ich habe öfter Blähungen
- Ich habe häufiger Mundgeruch obwohl ich eine gute Mundhygiene habe
- Ich bin übergewichtig
- Ich fühle mich nach dem Essen häufig (zu) voll
- Nach dem Essen fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren
- Ich habe häufig noch nach dem Essen Hunger (auf etwas Süßes)
- Ich brauche häufig Zwischenmahlzeiten oder etwas Süßes
- Ich habe häufiger Sodbrennen
- Ich habe seltener als 1x am Tag Stuhlgang
- Ich habe häufig Durchfall (flüssiger Stuhlgang) und/oder habe öfter als 3x am Tag Stuhlgang
- Ich fühle mich häufig energielos und schwach
- Ich neige zu Hautunreinheiten
- Ich kann nicht gut Gewicht abnehmen
- Ich kann nicht gut Muskeln aufbauen

## Ziele setzen

Die durchschnittliche Ernährung in westlichen Ländern wie Deutschland ist häufig aus den folgenden Gründen problematisch:

Zu viel:

- Kurzkettige Kohlenhydrate ohne Nährstoffe (Zucker, Süßigkeiten, Kuchen, Softdrinks, Fruchtsäfte, usw.)
- Langkettige Kohlenhydrate ohne Nährstoffe (Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Pommes Frites, Müsli, usw.)
- Fast-Food (McDonalds und co)
- Verarbeitete und haltbar gemachte Lebensmittel (Fertigsoßen, abgepackte fertige Gerichte, usw.)
- Industriell verarbeitete Fette (Transfette) die hoch erhitzt werden (Frittieren)
- Billiges Fleisch

Zu wenig:

- Nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, wie z.B. Brokkoli und Obst, wie z.B. Beeren, oder Süßkartoffeln)
- Hochwertige biologische tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Milchprodukte)
- Hochwertige Fette (Butter von Weidekühen, Olivenöl, Leinöl, Kokosöl)

## Konkret: Abnehmen

Anmerkung: Nach unserer Erfahrung gibt es zwei unterschiedliche Typen von Menschen. Diejenigen, die besser mit mehr Protein und Fett klarkommen und diejenigen, die eher Kohlenhydrate, sowie Obst und Gemüse vorziehen. Wir empfehlen im Folgenden eine protein- und fettreiche Ernährung.

Wenn Sie abnehmen **möchten ist** nicht unbedingt die Menge an Kalorien entscheidend. Wichtiger ist hier eine Veränderung des Verhältnisses und der jeweiligen Uhrzeit, zu der gegessen wird. Kohlenhydrate sollten generell reduziert werden und mehr Gemüse, hochwertige Proteine und Fett gegessen werden. So hat der Körper die Energie und Nährstoffe, die er benötigt. Es kommt seltener zu Heißhunger und die Fettverbrennung wird ermöglicht. Überschüssiges Fett kann dann gut abgebaut werden, wenn man nicht durchgehend etwas isst. Wenn Sie den



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

Kohlenhydratanteil in ihrer Ernährung reduzieren, merken Sie, dass sie weniger Hunger haben und Gewicht verlieren können.

Ebenso wichtig wie „Was esse ich?“ ist das „Wann esse ich?“. Unser Körper ist darauf ausgelegt, nachts Fettreserven zu benutzen, um seinen Energiebedarf zu decken. Gerade hier ist eine zu späte und zu große abendliche Mahlzeit problematisch, denn diese führt dazu, dass der Körper schlechter in die Fettverbrennung kommt. Deswegen empfehlen wir das Abendessen möglichst drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen zu sich zu nehmen und danach nichts mehr zu essen. Und Falls Sie doch etwas essen möchten, greifen Sie lieber zu Hirse oder einer Scheibe glutenfreiem Brot mit Butter anstelle von Chips und Süßigkeiten.

In Kombination mit einem sinnvollen Sport- und Bewegungsprogramm können Sie so einen Schritt in die richtige Richtung gehen. Wenn Sie abnehmen wollen, empfiehlt es sich als ersten Schritt mehr Proteine beim Frühstück zu essen. Das erhöht die Stoffwechselaktivität über den Tag und hält länger satt. 20 g eines Eiweißpulvers, wie Whey Protein oder Aminosäuren, oder 1 – 3 Eier zusätzlich zu essen sind ein empfehlenswerter erster Schritt.

## Proteine

Das Wort „Protein“ stammt aus dem Griechischen „proteos“ und bedeutet „erstes“ und „wichtigstes“. Sie sind der wichtigste Rohstoff für den Aufbau und die Reparatur von Zellen (Haare, Haut, Muskel, Nerven etc.), sowie für die Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktionen im Körper. Eine normale oder „westliche zivilisierte“ Ernährung geht meist mit einem Mangel an den richtigen Aminosäuren einher. Denn um eine erhöhte Belastung wie sie die moderne Lebensweise mit sich bringt (psychischer Stress, chronische Entzündungen, Schlafmangel, etc.) bewältigen zu können, ist eine ausreichend hohe und qualitativ hochwertige Versorgung mit Proteinen entscheidend.

Hunger auf Salziges wie Chips kann durch einen Mangel an Proteinen bedingt sein. Greifen Sie dann doch mal zur Schale mit Nüssen anstatt zur Chipstüte.

## Empfohlenes pflanzliches Protein

Pflanzliches Protein ist tendenziell schlechter bioverfügbar als tierisches Protein. Außerdem schützen sich viele proteinhaltige Pflanzen vor Fressfeinden, indem sie Antinährstoffe produzieren. Diese Antinährstoffe können die Intaktheit der Darmbarriere zerstören und so das Immunsystem negativ beeinflussen. Trotzdem gibt es einige pflanzliche Lebensmittel, die wir empfehlen.

### Chlorella

Diese Süßwasser Alge ist ein wahres Superfood und enthält auf 100g über 60g Protein mit vollständigem Aminosäureprofil.

### Spirulina

Wissenschaftlich gesehen handelt es sich bei der Mikroalge Spirulina um sogenannte Cyanobakterien. Diese wird schon seit Jahrtausenden als Nahrungsmittel verwendet. Kein Wunder, denn auch bei dieser Alge beträgt der Proteingehalt um die 60 %.

Gute Quellen: <https://www.spirulix.at/pages/warum-spirulina> & <https://www.akalfood.de/uber-uns/>

### Getreide/Pseudogetreide

Amaranth, Hirse, Hafer, Buchweizen und Quinoa – „Korn der Inkas“: enthält ein vollständiges Aminosäureprofil und ist damit gleichwertig zu tierischen Produkten. **Achtung:** Für manche Personen sind selbst diese Getreidesorten nicht empfehlenswert z.B. im Rahmen des Autoimmun-Protokolls

Schon vor langer Zeit wusste die Menschheit, dass man Getreide und Pseudogetreide, für den Verzehr gut vorbereiten muss. Ein Beispiel wäre das bekannte Sauerteigbrot, dass durch Fermentation einen Großteil des vorhandenen Glutens (Klebereiweiß) abbaut. Somit wird es verträglicher. Daher lässt sich grundsätzlich empfehlen, dass Getreide und Pseudogetreide in Wasser eingeweicht werden sollten, um Antinährstoffe zu reduzieren. Im besten Fall lässt man die



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

meisten Sorten in einem Glas zusätzlich noch vorkeimen, um den Gehalt an Antinährstoffen noch weiter zu reduzieren. So wird die Nährstoffverfügbarkeit dieser Lebensmittel um ein Vielfaches erhöhen.

## Nüsse

Alle ungesalzenen und nicht-gerösteten Variationen von Nüssen (Rösten oxidiert die empfindlichen Fettsäuren in Nüssen, die dann entzündungsfördernd wirken): **Mandeln**, Paranüsse, Walnüsse, **Cashews**, Haselnüsse, Macadamia-Nüsse, Pekannüsse, Pistazien und Pinienkerne. Wer bekannte Allergien auf Nüsse hat, sollte diese nicht verzehren. Empfohlene Bezugsquelle: <https://www.topfood.de/>

1. Tipp: 2-3 Paranüsse am Tag können das Selenlevel des Körpers so stark steigen lassen, wie eine 100mcg Selentablette. Also in den meisten Fällen ausreichend
2. Tipp: Nüsse (gerade ihre Schale) sind reich an Antinährstoffen, die die Absorption von Mineralien und Vitaminen verschlechtern. Deswegen empfiehlt sich das Einweichen oder/ und die zusätzliche Einnahme von 50mg Vitamin C
3. Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren, welche leicht oxidieren. Deswegen sollten Nüsse auf keinen Fall geröstet sein oder erhitzt werden.
4. Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern gehören zu den Hülsenfrüchten, weswegen sie auch unabhängig von der Schale Antinährstoffe enthalten

## Samen

Hier gilt ebenso wie bei den Nüssen, dass Samen aus denselben Gründen naturbelassen (also nicht erhitzt und geröstet) gegessen werden sollten.


Die für unsere Gesundheit besten Samen sind aufgrund des hohen Omega-3-Gehalts: Leinsamen, Hanfsamen und **Chiasamen**. **Die vielen anderen Samenarten sind aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts aus der gesundheitlichen Perspektive, aber auch aus kulinarischer Sicht zu empfehlen.**

## Sprossen

Eine unvergleichliche Quelle an Biophotonen, Mikronährstoffen und direkt verfügbaren Aminosäuren sind Sprossen. Wie ein Wunder der Natur reduzieren sich beim Keimen von Saaten die Antinährstoffe teilweise zur Gänze. Gleichzeitig vervielfacht sich der Nährstoffgehalt. Keimen ist sozusagen eine optimale Zubereitung von Lebensmitteln, von der Natur für den Menschen. Sprossen kann man sich ganz einfach selbst zu Hause in der Küche ziehen. Bekannte Sprossen sind Alfalfa, Brokkoli (aufgrund des wissenschaftlich gut untersuchten Sulforaphans immer beliebter), Bockshornklee, Buchweizen und noch viele weitere.

Empfehlenswerte Sprossengläser: <https://www.eschenfelder.de/produkte/sprossen-und-keime>

## Soja


Soja sollte generell  gemieden werden. Am ehesten verträglich sind fermentierte Produkte wie Miso, Natto oder Tempeh.

Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen und Linsen

Hülsenfrüchte sind reich an Aminosäuren, jedoch enthalten sie auch viele Antinährstoffe, die die Absorption von wichtigen Nährstoffen behindern. Deswegen sollten Hülsenfrüchte vor dem Kochen mindestens 12h eingeweicht, danach gut abgewaschen und dann für mindestens 30 Minuten gekocht werden. **Achtung:** Für manche Personen sind Hülsenfrüchte nicht empfehlenswert z. B. wenn Sie sich im Sinne des Autoimmun-Protokolls ernähren.

Tipp: Die Zugabe von Backpulver während des Einweichens erleichtert das "auswaschen" der Antinährstoffe.

## Proteinshake:

Auf der Basis von Re  und/oder Erbsenprotein. In Kombination mit Whey-Protein wird ein gutes Aminosäureprofil gewährleistet.



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

## Empfohlenes tierisches Protein

Bei tierischen Produkten ist immer eine artgerechte und/oder biologische Haltung vorzuziehen. Wenn Sie den Bauern persönlich kennen, ist das noch besser. In der industriellen Haltung von Hühnern, Rindern, Schweinen, etc. werden neben Antibiotika Futtermittel eingesetzt, die in unserem Körper beim Fleischverzehr Entzündungen fördern. Außerdem enthalten industriell hergestellte Produkte weniger Nährstoffe und sind weniger gut bekömmlich.

### Fleisch

1. Neben dem "normalen" Muskelfleisch auch Innereien (Herz, Leber, Niere) und Knochenmark (z.B. als Knochenbrühe) essen. Leber ist besonders gut, um den Bedarf an B-Vitaminen und Vitamin A zu decken. Für die Haut- und Gelenkgesundheit empfiehlt sich vor allem kollagenhaltiges Gewebe, was z.B. zu einer Knochenbrühe verarbeitet werden kann. Die darin enthaltenen Aminosäuren Glyzin und Prolin wirken entzündungshemmend.
2. Fleisch aus der konventionellen Haltung ist wegen der Belastung mit Toxinen, Antibiotika und entzündungsfördernden Fettsäuren nicht empfehlenswert. Fleisch sollte entweder von dem Bauern des Vertrauens stammen, oder mit Siegeln (z.B. Bioland) ausgewiesen sein.
3. Längere Zubereitungszeiten (z.B. Schmoren) minimieren die Toxinbildung und erhalten die Eiweiße und Fettsäuren in einer gut verwertbaren Form.

Fleisch: Rind, Kalb, Lamm, Geflügel (artgerechte Haltung und Aufzucht vorausgesetzt) oder auch Wild sind empfehlenswert.

### Eier

Eier enthalten viel Nährstoffe und essentielle Fettsäuren. Neue Studien zeigen, dass selbst der tägliche Eierkonsum das Schlaganfallrisiko nicht erhöht. Ein festes Eiweiß und ein weiches Eigelb gibt das perfekte Ei. So bleiben die Nährstoffe im Eigelb erhalten und das Cholesterin oxidiert nicht.

Methode: Ei in Wasser platzieren. Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Herd abstellen und das Ei 6 Minuten lang mit geschlossenem Deckel im Wasser lassen. Nach 6 Minuten das Wasser abgießen und mit kaltem Wasser ersetzen. 2-5 Minuten vor dem Essen stehen lassen. (Tipp: Die Zugabe von Backpulver zum kalten Wasser erleichtert das Ablösen der Schale vom Eiweiß - Biohackers Handbook)

### Fisch:

1. Je größer der Fisch, desto stärker ist die Belastung mit Schwermetallen. Thunfisch ist meistens sehr stark belastet.
2. Bei Fisch ist die Zubereitung noch entscheidender als bei Fleisch. Die gesundheitsfördernden Omega-3 Fettsäuren oxidieren leicht und wirken dann entzündungsfördernd. Deswegen ist ein Garen oder Kochen dem Frittieren und Braten vorzuziehen.
3. Wilder Fisch ist qualitativ hochwertiger als Fisch aus Züchtungen (auch Bio). In konventionell gezüchteter Fisch lassen sich Spuren von Antibiotika, Hormonen, PCB, Neurotoxinen, Pestiziden und anderen Toxinen nachweisen.
4. Tipp: Um Schwermetalle im Fisch zu binden und direkt wieder auszuscheiden, kann man mit einer Fisch-Mahlzeit gleichzeitig ein paar Chlorella-Algen, Koriander oder Seegrass essen (Biohackers Handbook)

Zu empfehlen ist vor allem Lachs (Alaska Wildlachs), Beljau, Mahi-Mahi, Forelle und kleine Fische wie Sardinen und Makrelen. Thunfisch sollte nur in Maßen konsumiert werden (großer Fisch).

### Meeresfrüchte

Meeresfrüchte enthalten viele Nährstoffe und sind sehr schmackhaft (Achtung bei Allergie). Austern sind dabei am Nährstoffreichsten. Krabben sind häufig mit Antibiotika belastet (Auf Bio-Siegel achten)

Meeresfrüchte: Shrimps, Garnelen, Krabben, Hummer, Jakobsmuscheln, Miesmuscheln, Austern, Oktopus, Calamari, etc.





# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

## Milchprodukte

Auch bei Milchprodukten ist es wichtig, auf eine gute Qualität (z.B. Demeter) zu achten. Viele Menschen vertragen (Kuh-)Milchprodukte nicht gut. Falls dies der Fall ist, können Ziegen- oder Schafsmilchprodukte eine Alternative darstellen. Butter stellt hier eine Ausnahme dar, denn hier ist meist so wenig Eiweiß enthalten, dass auch empfindliche Personen diese vertragen.

Je älter der Käse ist, desto mehr Histamin enthält er. Mehr zur Histamin Problematik und ob Sie eventuell auf Histamin in der Ernährung achten sollen, finden Sie hier: <https://www.histaminintoleranz.ch/de/einleitung.html>

## Nicht empfohlene Quellen

Zu den nicht empfohlenen Quellen von Proteinen gehören:

### *Tierisches Protein aus konventioneller / Massentierhaltung*

Tiere, die konventionell gehalten werden, erhalten meist Futter welches u.a. zu einem großen Teil aus Soja, Getreide, etc. besteht. Dies führt dazu, dass vermehrt Omega-6-Fettsäuren gebildet werden. Omega-6-Fettsäuren wirken entzündungsfördernd. Zu viele Omega-6-Fettsäuren und ein Überschuss an Entzündungen sind mit Übergewicht und Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Atherosklerose und Alzheimer assoziiert. Das gleiche gilt für Eier und Fisch. Deswegen empfehlen wir möglichst wenig Fleisch, Eier und Fisch aus konventioneller Haltung zu essen. Tierische Produkte aus biologischer Haltung (z.B. Demeter, Bioland, Naturland) sind empfehlenswert. Besser noch ist, wenn ein persönlicher Kontakt zum regionalen Bauern bzw. Metzger besteht.



### *Sojaprotein / Weizenprotein und veganer Fleischersatz*

Fleischersatzprodukte enthalten häufig Sojaprotein oder Weizenprotein, wie z.B. Gluten. Sojaprotein muss, damit es gut verträglich, am besten fermentiert werden (wie z.B. bei Tempeh). Nicht fermentierte Sojaprodukte sind häufig unverträglich und können entzündlich wirken. Weizenproteine wie Gluten sind generell schlechter verträglich. Gluten kann zu einem *leaky gut* (= löchrigen Darm) führen, was die Aufnahme von Nährstoffen im Darm reduziert und Entzündungen im Körper fördert.



## Öle und Fette

### Empfohlen zum Kochen:

#### *Kokosöl nativ, kaltgepresst, unbehandelt*

Kokosöl gibt es in zwei Variationen im Internet, Bio-Supermarkt oder auch im DM. Das gedämpfte Öl ist geschmacksneutral und eignet sich daher gut, wenn man den Kokos-Geschmack nicht mag. Die nicht-gedämpfte Variation hat ein intensiveres Aroma. Da Kokosöl einen hohen **Schmelzpunkt** hat, eignet es sich ausgezeichnet zum Backen und Braten. Zusätzlich wirkt es entzündungshemmend und antibakteriell.

Tipp: In der Ayurvedischen Medizin wird das Ölziehen genutzt, um Giftstoffe aus dem Körper zu "ziehen". Kokosöl eignet sich dafür gut. Einfach einen halben Teelöffel (mehr oder weniger je nach Empfinden) in den Mund nehmen und für 3-5 Minuten im Mund spülen. Dieses Verfahren hilft auch bei Zahnfleischentzündungen.

#### *Butter und Ghee aus Weidemilch (z.B. Kerrygold)*

Ghee (=Butterschmalz) ist Butter ohne Eiweiß, weswegen es sich auch gut zum Braten und Backen eignet. Der negative Ruf der Butter als Verursacher von Herzinfarkt hat sich in den letzten Jahren als Falschmeldung erwiesen. Butter kann und soll je nach Belieben verwendet werden.

Empfohlene Bezugsquelle für Rohmilchbutter: <https://schaetzeausoesterreich.at/>





# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

## Empfohlen nach dem Kochen

### *MCT-Öl (=Mittelkettige Triglyzeride)*

Mittelkettige Triglyzeride sind in Kokosöl enthalten. Sie können aber auch in Reinform als MCT-Öl als Beilage in den Salat, über das fertige Essen oder auch in den Kaffee gegeben werden. Sie werden sehr gut vom Körper aufgenommen und können direkt als Energiequelle genutzt werden. Positive Auswirkungen zeigen sich auch bei mangelnder geistiger Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen und generellem Energiemangel.

**ACHTUNG:** Langsam starten! Am besten starten Sie mit 1-2 Teelöffeln und steigern sich langsam bis zu 2 Esslöffeln. Zu viel MCT-Öl ohne vorherige Gewöhnung kann zu Durchfall führen.

### *Olivenöl (kaltgepresst)*

Hochwertiges nicht belastetes Olivenöl eignet sich gut für Salate. Beim Braten und Backen oxidiert es leichter als Kokosöl und sollte deswegen erst nach dem Erhitzen zu dem Essen gegeben werden.

### *Leinöl*

Leinöl ist ein sehr gesundes Öl, da es einen hohen Anteil an ALA (=Alpha-Linolensäure) besitzt.

Empfohlene Bezugsquelle: <http://www.oelmuehle-werder.de/>

Leinöl hat allerdings zwei Probleme:

1. Leinöl muss innerhalb von maximal 2-4 Wochen nach Pressung (kühle und dunkle Lagerung vorausgesetzt) benutzt werden, da es sehr leicht oxidiert und sich Bitterstoffe (Cycloluropeptide) bilden. Dann führt es zur Unterdrückung des Immunsystems. Es hat also den gegenteiligen Effekt von dem, was man sich wünscht.
2. ALA muss von dem Körper erst noch in die wichtigen Fettsäuren DHA und EPA umgewandelt werden, um positiv zu wirken. Dieser Prozess wird bei Menschen als ziemlich ineffizient eingeschätzt. Deswegen empfiehlt sich zusätzlich der Verzehr von frischem Fisch, um EPA und DHA direkt aufzunehmen.

### *EPA und DHA in Kapseln*

Wenn man diese essentiellen Fettsäuren nicht über den Konsum von Fisch decken möchte, kann eine Substitution in Kapselform sinnvoll sein. Wichtig ist eine Herstellung und Lagerung die garantiert, dass die Fettsäuren nicht oxidieren. Fisch-Öl sollte wegen der Anfälligkeit zu oxidieren vermieden werden, oder nur in **sehr** hochwertiger Form gegessen werden. Krill-Öl enthält Astaxanthin, was die Oxidation verhindert. Beide Formen sollten immer kühl und lichtgeschützt gelagert werden.

## Nicht empfohlene Quellen

### *Stark verarbeitetes Kokosöl, Palmöl und Olivenöl*

Während des Verarbeitungsprozesses kommen die Öle mit verschiedenen toxischen Substanzen in Berührung. Diese werden zwar wieder entfernt, jedoch besteht weiterhin die Gefahr einer Kontamination.

### *Butter von Tieren, die konventionell gehalten und mit Getreide und Soja gefüttert werden*

Durch die Haltung erhöht sich der Anteil an entzündungsfördernden Omega-6 Fettsäuren. Das Gleiche gilt für Fleisch aus konventioneller Haltung. Deswegen sollten diese Lebensmittel nach Möglichkeit vermieden werden.

### *Pflanzliche Öle wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sojaöl, Distelöl, Sesamöl, etc...*

Diese sind alle reich an entzündungsfördernden Omega-6 Fettsäuren. Da sie mehrfach ungesättigt sind, oxidieren sie beim Erhitzen schnell und fördern entzündliche Prozesse. Da diese meistens in allen Restaurants verwendet werden, empfiehlt es sich zumindest zu Hause darauf zu achten, diese Öle nicht zu benutzen.



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

**Tipp:** In Restaurants werden für die Zubereitung von Speisen meist Öle benutzt, die reich an ungesättigten Omega-6 Fettsäuren sind, die leicht oxidieren. Um den oxidativen Stress zu reduzieren ist es empfehlenswert, 3-5 Tropfen Vitamin E (alpha-Tocopherol z.B.: aus der Drogerie oder Amazon) zu dem Gericht dazuzugeben.

## Industrielle Transfette

Transfette sind gehärtete Fette, die häufig in verarbeiteten Lebensmitteln benutzt werden. Sie gilt es vollständig zu meiden, da sie Entzündungen fördern und das Risiko für chronisch entzündliche Erkrankungen erhöhen.

## Fazit

Nutzen Sie Kokosöl, Butter und Ghee ohne Einschränkungen nach Belieben. Mit MCT-Öl sollte langsam gestartet werden. Olivenöl sollte primär nach dem Kochen zu dem Essen gegeben werden. Bei Lein- und Krill-Öl nur die höchste Qualität verwenden und auf eine kühle und dunkle Lagerung achten! Stark verarbeitete Öle, ebenso wie Öle die reich an Omega-6 Fettsäuren sind, gilt es generell zu meiden.

## Kohlenhydrate

Die meisten Menschen essen in einer Mahlzeit zu viele und nicht gut verdauliche Kohlenhydrate, wie z.B. Weizen. Kohlenhydrate, die der Körper dann nicht sofort verbrennen kann, werden als Fett gespeichert. Langfristig führt das zu systemischen Entzündungen, Blutzuckerschwankungen, Adipositas, usw.

Je schneller verwertbar Kohlenhydrate sind (alles was sehr "süß" schmeckt), desto mehr wird der Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht gebracht. Man bleibt nicht lange satt und Heißhungerattacken auf Süßes folgen meist kurz darauf. Auch wenn die Menge an Kohlenhydraten im Essen zu hoch war, folgt der typische Hunger auf Nachtisch und/oder die postprandiale Müdigkeit. Zu viele Kohlenhydrate können also müde und schlappmachen.

## High-Carb oder Low-Carb? Keine Pauschalen Empfehlungen machen!

Es gibt Erfahrungsberichte über Personen, die mit High-Carb und einer primär pflanzenbasierten Ernährung erfolgreich ihr Gewicht reduziert haben und sich besser fühlen. Die gleichen Erfahrungsberichte gibt es zu Low-Carb und einer Kost die primär auf tierischen Produkten beruht. Ebenso gibt es positive Studien zu beiden Optionen.

Was stimmt also nun?

Unserer Meinung nach gibt es keine pauschalen Ernährungsempfehlungen. Die „richtige“ Ernährung hängt sowohl von den Genen, als auch vom persönlichen Lebensstil ab. Wie schon weiter oben angesprochen, sollte die „richtige“ Ernährung uns mit allen Nährstoffen versorgen, die wir benötigen und uns satt machen und mit Energie versorgen. Deswegen empfehlen wir den Verzehr von nährstoffreichen Lebensmitteln und raten dazu nährstoffarme Lebensmittel, die ggf. zusätzlich noch Antinährstoffe enthalten (z.B. Weizen mit Gluten) zu reduzieren. Außerdem empfehlen wir auf die „Verdaulichkeit“ von Nahrungsmitteln zu achten. Gerade Rohkost sollte eher Tagsüber als Abends gegessen werden, da der Körper und nicht der Kochtopf, den Großteil der Verdauungsarbeit leisten muss.

## Empfohlene Kohlenhydratquellen - Verzehr nach Belieben

### Gemüse - "Alles was grün ist"

Brokkoli, Blumenkohl, Artischocken, Grünkohl, Weißkohl, Gurken, Mangold, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Avocado (eigentlich ein Obst). Alle Kohlsorten, Zwiebeln und Pilze sollten gut gegart werden, um die Verdauung zu erleichtern.

## Empfohlene Kohlenhydratquellen - moderat verzehren

Auch bei den Kohlenhydraten ist die Menge entscheidend. Wichtig ist es den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Eine Prise Zucker an die deftige Hauptmahlzeit, wie Oma es schon gemacht hat, kann sogar dabei helfen, denn zu viel Protein ohne etwas Kohlenhydrate können den Blutzuckerspiegel auch sinken lassen und so zu einem Verlangen nach Süßem führen.



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

## Getreide

Amaranth, Hirse, Quinoa, (Hafer, Buchweizen)

## Reis

Basmati Reis, Jasmin Reis, anderer Langkorn Reis

## Kürbis

Hokkaido, Birnenkürbis

## Wurzelgemüse und Nachtschattengewächse

Karotte, Pastinaken, Schwarzwurzel und andere saisonale Wurzelgewächse, Süßkartoffel, (Kartoffel\*)

\*Kartoffeln können den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen. Abgekühlte Kartoffeln werden weniger gut resorbiert (Stichwort: Resistente Stärke), können aber zu Blähungen führen. Je nach Verträglichkeit probieren.

## Obst

Beeren wie Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, etc. sind süßeren Früchten (Bananen, Mango, Mandarinen, Aprikosen, etc.) vorzuziehen, da sie den Blutzucker weniger stark anheben. Auch saisonales und regionales Obst wie Äpfel oder Pflaumen sind empfehlenswert. Gerade bei Obst ist es wichtig, möglichst biologische Ware zu kaufen, da in der konventionellen Landwirtschaft viele Pestizide genutzt werden.

## Nicht empfohlene Kohlenhydratquellen - Nicht verzehren

### Glutenhaltige Lebensmittel

Weißmehlprodukte, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer, Bier, Sojasoße

### Zucker

Haushaltszucker, brauner Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Traubenzucker

**Empfohlene Süßungsalternative:** Stevia, Xylitol\* aus Birkenrinde (nicht aus Mais!), Honig, Datteln, Ahornsirup

Xylitol kann in größeren Mengen abführend wirken. Deswegen ist es sinnvoll sich langsam an das Süßungsmittel zu gewöhnen und die Menge mit der Zeit je nach Verträglichkeit und Bedarf zu steigern.

### Sonstige Kohlenhydratquellen

Mais, Brauner Reis, Vollkornreis

## Antinährstoffe

Antinährstoffe sind natürliche oder synthetische Substanzen, die die Verdauung und Aufnahme von wichtigen Nährstoffen verhindern können und Entzündungen im Darm verursachen können. Das Wissen um diese ist nicht neu. Nicht umsonst werden bestimmte Lebensmittel immer gegart oder eingeweicht, bevor sie gegessen werden.

## Gliadin und Gluten in Getreide (v.a. Weizen)

Getreide enthält unter anderem Gluten und Gliadin. Vor allem Gliadin führt dazu, dass die Durchlässigkeit des Darms erhöht wird. Das Immunsystem wird stimuliert und es entstehen lokale Entzündungen [5]. So lange dieser Zustand nicht chronisch ist, kann ein gesunder Magen-Darm-Trakt damit umgehen. Da Getreide und besonders Weizen aber häufig zu allen drei Tagesmahlzeiten gegessen wird, folgt eine chronische Belastung der Darmwand. Dadurch ist der Schutz vor potentiellen pathogenen und Schadstoffen in Verdauungstrakt nicht gewährleistet. Zusätzlich werden Nährstoffe weniger effizient absorbiert.





# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

Deshalb kann es sinnvoll sein, periodenweise auf Getreide zu verzichten, um dem Darm die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. Oder Getreide zu nutzen, welches weniger Antinährstoffe enthält. Wie zum Beispiel Roggen, welches traditionell zu Sauerteig verarbeitet wurde.

## Lektine

Lektine kommen hauptsächlich in Hülsenfrüchten und Getreide vor. Sie können die Darmschleimhaut irritieren, ihre Regeneration stören, was die Funktion des Immunsystems beeinflusst. So sind Lektine zum Beispiel an der Entstehung von Entzündungen in Gelenken beteiligt.

## Phytinsäure

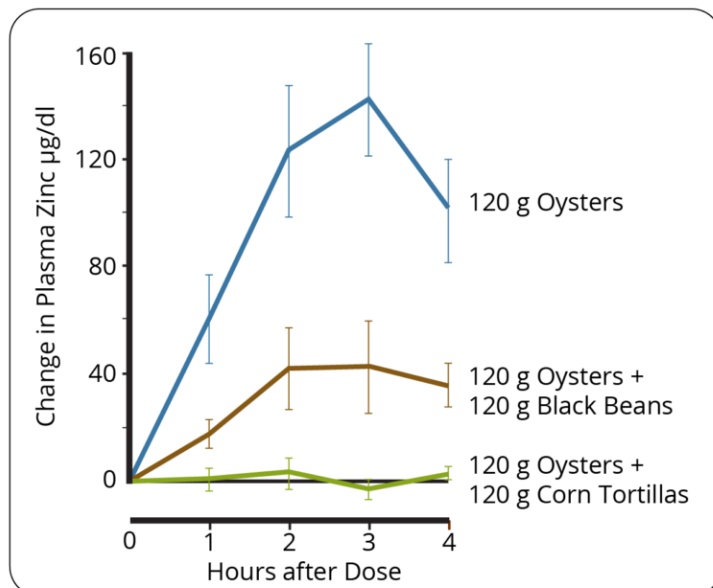
Phytinsäure kommt hauptsächlich in Samen, Hülsenfrüchten und Nüssen vor. Phytinsäure bindet im Darm an verschiedene Mineralien (Eisen, Zink, Calcium, Magnesium und Mangan) und verhindert deren Absorption, was zu einer Unterversorgung führen kann.

## Phytoöstrogene

Phytoöstrogene kommen am häufigsten in Soja vor. Es sind Moleküle, die Östrogene (Östradiol, Östron, Östriol) im Körper imitieren. Das heißt, dass sie teilweise an die gleichen Rezeptoren binden können wie die körpereigenen Östrogene und ähnliche Effekte haben. Östrogene kommen selbst bei Frauen nur in sehr geringen Konzentrationen im Körper vor. Sie sind die einzigen Hormone, die über Cytochrom P450, das Entgiftungssystem für körperfremde Stoffe, in der Leber abgebaut werden. Beides spricht dafür, dass die Östrogenlevel im Blut sehr genau reguliert werden. Eine exogene Zufuhr von Phytoöstrogenen ist primär nicht empfehlenswert.

Antinährstoffe wie Lektine, Phytinsäure, Oxalsäure bergen immer bestimmte Risiken. Oft gilt allerdings der Ansatz „die Menge macht das Gift“. Außerdem entscheidet die Zubereitung des Lebensmittels über die Menge an Antinährstoffen.

In dem Schaubild ist der Zinkspiegel im Blut nach einer sehr zinkreichen Mahlzeit (Oyster = Austern) dargestellt. Mais (engl. Corn) und schwarze Bohnen enthalten Phytinsäure, welche die Absorption von Zink behindern kann.



Die Zinkabsorption in der Präsenz von Antinährstoffen (Grün und Orange) und ohne Antinährstoffe (Blau) (Solomons et al. 1979 J Lab Clin Med 94(2):335-343)

Ein 100-prozentiges Vermeiden der Antinährstoffe ist nur durch den Verzicht auf das Lebensmittel möglich, welches die Antinährstoffe auch enthält. Dies kann in speziellen Situationen, wie bei Verdauungsproblemen notwendig sein,



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

um die systemische Belastung zu minimieren. Eine sonst gesunde Person sollte aber auch in Lage sein, Antinährstoffe zu tolerieren.

Achtung: Das Wasser das zum Kochen, Einweichen oder Blanchieren verwendet wird, sollte nicht weiter benutzt werden, denn dort sammeln sich die gelösten Antinährstoffe.

## Praktische Empfehlungen - Antinährstoffe

Ein gesunder Körper und Verdauungstrakt kann auch mit einer bestimmten Menge an Antinährstoffen umgehen. Die in Lebensmitteln enthaltenen Antinährstoffe können durch verschiedene Zubereitungsformen reduziert werden, so dass ein **gesundes** System besser damit umgehen kann. Bei aktuellen Beschwerden und einer „therapeutischen Ernährung“ sollten erst einmal alle Antinährstoffe möglichst gemieden werden, bis der Körper wieder belastbarer ist.

### Lektine

Lektine kommen in Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen vor. Sie können die Durchlässigkeit des Darms erhöhen, was dort zu Entzündungen und einer schlechteren Verdauung führt. **Lösung:** Einweichen - Über Nacht einweichen. Backpulver, Jod oder Essig dazugeben. Wasser mehrmals wechseln. Und im Anschluss kochen.

### Phytinsäure

Phytinsäure kommt in Samen, Hülsenfrüchten und Nüssen vor. Sie stört die Aufnahme von Mineralien. **Lösung:** Einweichen.

### Oxalsäure

Oxalsäure kommt in Hülsenfrüchten, Nüssen, Spinat und Kohlgewächsen vor. Sie kann die Darmwand schädigen und zu Nierensteinen führen. **Lösung:** Kochen oder blanchieren.

### Glykoalkaloide

Glykoalkaloide kommen in Nachtschattengewächsen vor. Die in rohen Kartoffeln vorkommenden Substanzen können die Membranen der Zelle zerstören und den Abbau von Neurotransmittern hemmen (Cholinesterase). **Lösung:** Kochen

### Goitrogene

Goitrogene kommen in Sojabohnen, Erdnüssen, Leinsamen Brokkoli, Blumenkohl, Radieschen, Kohl und Spinat vor. Sie stören die Aufnahme von Jod, behindern die normale Funktion der Schilddrüse und können die Entstehung einer Struma (=Kropf) begünstigen. **Lösung:** Kochen und das Kochwasser abgießen

### Phytoöstrogene

Phytoestrogene kommen vor allem in Sojabohnen, aber auch in Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen und verarbeiteten Fleischprodukten vor. Sie binden an Estrogenrezeptoren und können die Feminisierung von Männern begünstigen und bei Frauen den Menstruationszyklus beeinflussen. **Lösung:** Möglichst wenig verzehren.

## Supplemente und Nahrungsergänzungsmittel

Eine gezielte Nahrungsergänzung ist heutzutage sinnvoll und empfehlenswert. Bei bestimmten Beschwerden kann die Supplementation mit hohen Dosen bestimmter Nährstoffe sogar notwendig sein, um eine Besserung zu erzielen. Um allerdings mit Hilfe von Lebensmitteln eine optimale Ausgangssituation zu schaffen, empfehlen sich folgende *Super-Foods*:

1. **3 Eigelb** am Tag. „In einem Ei ist alles was ein Lebewesen braucht“. Eigelb ist reich an Cholin, Folsäure und Vitamin A.



# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

2. **100 – 200 g Leber** (Lamm, Rind, Huhn) pro Woche. Leber ist reich an Kupfer, Vitamin A, B-Vitaminen und Cholin.
3. **2 bis 3 Paranüsse** am Tag, um den Selenbedarf zu decken.
4. **Knochenbrühe** 1 x pro Woche, um Calcium und Kollagen aufzunehmen.
5. **Fisch und Muscheln** (Austern sind eines der nährstoffreichsten Lebensmittel) 1 x pro Woche um Omega-3 Fettsäuren, Selen, Iod und weitere Mineralstoffe aufzunehmen.

## Praktische Tipps - Essen

### Gutes Kauen verhindert Ammoniakbildung, Entzündungen und Blähungen

Proteine und Kohlenhydrate, die nicht schnell genug im Dünndarm verdaut werden konnten (weil möglicherweise zu großen Bissen zu schnell geschluckt wurden), können unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort sollten eigentlich nur noch Ballaststoffe ankommen. Die dortigen Bakterien können aber auch andere Kohlenhydrate und Eiweiß abbauen, was zur Gasbildung und Blähungen führen kann. Nicht nur der Geruch ist dabei unangenehm, sondern auch die Leber hat zusätzliche Arbeit. Sie muss die entstandenen toxischen Verbindungen, wie zum Beispiel Ammoniak wieder zum Entgiften abbauen (Eine zu hohe Ammoniak-Konzentration im Blut ist Neurotoxisch). Zusätzlich leidet auch die Darmschleimhaut auf Grund der lokalen Entzündung, die durch die Toxine hervorgerufen wird. Um dieser Kette entgegenzuwirken, ist es wichtig jeden Bissen gut und bewusst zu kauen. 15-20-mal Kauen pro Gabel/Löffel ist dabei empfehlenswert.

### Low Carb - Aber viel Fleisch fördert doch das Krebsrisiko!?

Die kanzerogene (= Krebsentstehung fördernde) Wirkung von einem hohen Fleischkonsum lässt sich auf die Zubereitung und die Art des Fleisches zurückführen. Deswegen sollte möglichst nur Fleisch aus artgerechter Weidehaltung ohne den Einsatz von Antibiotika und sonstigen Medikamenten und Zusatzstoffen gekauft werden. Wenn Sie häufig Fleisch essen, empfiehlt es sich, dieses nicht jedes Mal stark anzubraten. Schmoren ist hier z.B. eine gute Alternative. Ebenso helfen Marinaden mit z.B. Rosmarin die Bildung, der beim Braten entstehenden Toxine zu reduzieren.

### Kann ich eine gesunde Ernährung auch ohne tierische Produkte durchführen?

Viele Menschen wollen aus ethischen, umwelttechnischen oder gesundheitlichen Gründen auf Produkte tierischer Herkunft verzichten. Die Vorteile einer gesunde pflanzenbasierte Ernährung konnten in diversen Studien belegt werden. Gerade bzgl. der Herz-Kreislauf Gesundheit und der Langlebigkeit. Trotzdem weiß man aus der Praxis, dass diese Ernährung nicht für jeden passend ist, da es einige Nährstoffe gibt die nur in tierischen Lebensmitteln enthalten sind bzw. in diesen besser bioverfügbar sind. Folgende Nährstoffe sollten bei einer pflanzenbasierten Ernährungsform zugeführt werden: Vitamin B12 und Omega 3 (z.B. DHA/EPA aus Algen). Als zusätzliche Leistungssteigerung für Sportler sind Kreatin und essentielle Aminosäuren empfehlenswert, da diese vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommen.

### Wie sollte eine pflanzenbasierte Ernährung (nicht) aussehen?

Eine pflanzenbasierte Ernährung sollte keinesfalls hauptsächlich auf Getreide bzw. Pseudogetreide basieren. Die Basis sollte stärkehaltiges und stärkearmes Gemüse bilden. Wenn z.B. Kartoffeln nach dem Kochen abgekühlt werden bildet sich sogenannte resistente Stärke. Diese lässt den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen als „normale“ Stärke. Zu dieser Basis sollten außerdem auch Sprossen gehören, von denen die Vorteile weiter oben erläutert wurden. Beim Obst sind vor allem die Beeren wertvoll für die Gesundheit. Von diesen kann man ohne Bedenken mehr essen (am besten saisonal). Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Proteinen und Kohlenhydraten zu versorgen, kann mit einem moderaten Konsum von gut zubereiteten Hülsenfrüchten und glutenfreien Getreide gewährleistet werden. Wenn man keine strikte pflanzenbasierte Ernährung durchführt, haben sich als wertvolle tierische Ergänzung Knochenbrühe (Mikronährstoffe, Kollagen) und etwas hochwertiger Fisch (Mineralstoffe, Proteine und Omega-3-Fettsäuren) in der Praxis bewährt.





# Wish-You-More Partner-Informationsmaterial

## Abendessen

Essen Sie nicht zu spät. Am besten sollte das Abendessen 2-3h vor dem Schlafen erfolgen und keine schwer verdaulichen Lebensmittel, wie Salat, Fleisch, oder rohes Gemüse enthalten. Tipp: Personen, die häufiger nachts zwischen 2 und 4 Uhr mit einem Hungergefühl aufwachen, oder die eine empfindliche Stressachse haben, können von einem Spätstück, also einem kleinen Snack vor dem zu Bett gehen, profitieren. Honig mit (Kokos-)Milch wäre eine Möglichkeit für ein solches Spätstück. Das Fett in der (Kokos-)Milch verhindert die schnelle Resorption des Zuckers und hält so den Blutzuckerspiegel konstanter. Weitere Ideen:

- Kleine Scheibe (glutenfreies) Brot mit viel Butter und etwas Salz
- 1 – 2 Esslöffel MCT-Öl und 1 – 2 Esslöffel Kollagenpulver in z.B. Kokosmilch verrührt

## Essen und Trinken

Trinken Sie 5-10 Minuten vor und mindestens bis 30 Minuten nach dem Essen nur kleine Mengen. Je mehr Sie trinken desto weniger gut kann Ihr Magen-Darm-Trakt das Gegessene verdauen und die Nährstoffe aufnehmen. Zu viel Flüssigkeit verdünnt die Magensäure, wodurch der pH-Wert im Magen ansteigt und Gegessenes nur unzureichend zersetzt werden. Das kann ebenso zu vermehrter Ammoniak-Bildung und Blähungen führen. Fazit: Auch wenn es ggf. am gesündesten wäre vollständig auf das Feierabend-Bier zu verzichten, sollte es zumindest nicht gleichzeitig zum Abendessen getrunken werden, sondern am besten etwa erst 30 Minuten danach.