fair ment

Manche Nahrungsmittel kommen der Einfachheit halber in mehreren Kategorien vor.

	FÜR SANFT, MEDIUM & INTENSIV OPTIMAL	FÜR SANFT & MEDIUM GUT	FÜR SANFT SUSPEKT	PROBLEMATISCH	TOXISCH
				Diese Lebensmittel solltest du in der Zeit der Kur meiden.	
PROTEINE Artgerechte Haltung, Bio-Qualität und Wild sind zu bevorzugen. Falls du Proteine nicht gut verdauen kannst, iss die Proteine als erstes und dann erst die Beilage und nimm ggfs. Effektiv-Enzyme® dazu, bis du dich daran gewöhnt hast.	Knochenbrühe, Weiderind *(auch alle Innereien davon)*, Wild und Lamm, Eier und Fischrogen, Knochenmark, Fisch mit niedrigem Quecksilbergehalt aus Wildfang, wie Sardellen, Schellfisch, Petrale-Scholle, Sardinen, Sockeye-Lachs, Stremellachs, Sommerflunder, Forelle, Weide-Schweinefleisch, Weide-Ente, Weide-Huhn und -Gans.	Konventionelle Eier, Dry Aged Weiderind, Konventionelles Rind und Lamm, Beef Jerky, Schinken und Landjäger aus artgerechter Haltung, **Rohmilchkäse von:** Schaf, Ziege oder Büffel, konventionelles Geflügel, Tempeh *(erhitzt)*.	Pasteurisierter Käse, konventioneller Käse, Vollfettquark, Hüttenkäse, In kleinen Mengen: Sprossen von Hülsenfrüchten, Whey-Isolat von grasgefütterten Weiderindern. **Eingeweicht und gekocht:** Erbsen, grüne Bohnen oder Hülsenfrüchte *(auch Erdnüsse)*, Bio-Tofu *(z.B. von Alnatura)*	Konventionelles Schwein, Hülsenfrüchte *(vorher nicht eingeweicht)*, Sprossen von Getreide.	Konventioneller Bacon, konventionelles Proteinpulver, Wurstwaren, Fisch aus Aquakultur, Sojaprotein, Weizenprotein, Rohe Hülsenfrüchte.
OBST & FRÜCHTE ***Meide die Lebensmittel, auf die du allergisch reagierst.*** Wenn die Schale mitgegessen wird, solltest du besonders auf Bioqualität achten. Je mehr Sport du machst, desto mehr kannst du hiervon essen. Iss Früchte am besten nach den Proteinen. Trockenobst ungeschwefelt und ohne Pflanzenfette.	Avocado, Gurke, Kokosnuss, Maronen, Zucchini, Preiselbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Zitrone, Limette, Erdbeeren, Heidelbeeren, Oliven, Bananen, Granatapfel, Apfel, Aprikose, Kirschen, frische Feigen, Nektarine, Pfirsich, Birnen, Pflaumen, Honigmelone, Kiwi, Litschi, Passionsfrucht, Kaki, Wassermelone, Ananas, Papaya, Mandarine, Orange, Guave, Mango, Grapefruit, Johannisbeere.	**In Maßen nach Mahlzeiten:** Trauben, Trockenobst, Kokoswasser *(Flasche/Box)*, frisch gepresster Saft.	**In Maßen nach Mahlzeiten:** Bio Marmelade ohne Zusätze.		Konservenobst, konventionelle Marmelade, Gelee.
FETTE Wenn dein Stuhl durch zu viel Fett schmierig oder dünn wird, dann kannst du die EffektivEnzyme® nehmen, um deinen Körper bei der Fettverdauung zu unterstützen.	Rindertalg vom Weiderind *(zum scharf anbraten)*, Eigelb flüssig, Omega-3 Algenöl *(frisch und kühl gelagert)*, Knochenmark, Olivenöl virgin *(maximal leicht erhitzt!)*, Ghee *(zum scharf anbraten)*, Butter vom Weiderind *(am besten roh)*, Kokosmilch ohne Zusätze, MCT Öl.	Schmalz *(Weideschwein)*, Konventionelle Butter oder Butterreinfett, Kokosöl/-fett.		Konventioneller Schmalz ,frisch gepresstes Leinöl, frisch gepresstes Kürbiskernöl.	Sonnenblumen-, Raps-, Sojakeim-, Brat-Öl, Margarine.
FERMENTIERTE LEBENSMITTEL Achte hier besonders auf Bio- und Rohkostqualität. Selbstgemacht ist immer besser, als gekauft. Wenn du Histaminprobleme/ SIBO hast oder eine FODMAP-arme Diät einhalten sollst, dann solltest du deine Reaktion auf Fermente gut beobachten. Beobachte auch fermentierte Milchprodukte genau.	Apfelessig, Natto, Oliven, fermentierte Gurken, Miso.	Gemüsefermente, wenig süßer Wasserkefir, Tempeh **Bio und von Ziege, Schaf, Büffel oder A2 Kuh**: Selbstgemachter Milchkefir und Joghurt, gekaufter Joghurt *(unpasteurisiert)*, Rohmilchkäse.	Selbstgemacht: Süßsaurer Wasserkefir, Kombucha, pasteurisierte Gemüsefermente; Kokosjoghurt ohne Verdickungsmittel, glutenfreies Sauerteigbrot, pasteurisierter Joghurt, Milchkefir & Käse; konventioneller Käse, Hüttenkäse.	Bio Sauerteigbrot, pasteurisierter Kombucha.	Backwaren, in denen zwar Sauerteig ist, die aber nicht fermentiert wurden. Bier, Wein.
BUNTES GEMÜSE, PILZE & ALGEN Meide die Lebensmittel, auf die du allergisch reagierst. Wenn die Schale mitgegessen wird, solltest du besonders auf Bioqualität achten. Fast alle Gemüsesorten, aber v. a. Knollengewächse, Nachtschattengewächse, Lauch und Zwiebeln, Pilze und Kohlsorten solltest du nicht roh essen und immer die Schale entfernen, wenn es eine gibt.	Alle Kürbisse, Kochbananen, Zucchini, Taro, Yamswurzel (Asia Laden), Süßkartoffel, Karotte, Pastinake, Steckrübe, Schwarzwurzel, Microgreens, Alfalfasprossen, Romana-Salat, Feldsalat und Kopfsalat. *(in kleinen Mengen und nicht abends)*	Spargel, Pak Choi, Fenchel, Artischocken, Brokkoli. **Vorher geschält und eingeweicht:** Maniok *(Asia Laden)*, Kartoffel, *Gari und Pfeilwurzelstärke*.	Salatblätter, Pilze *(erhitzt)*, Rettich, Chicorée, Radicchio, Kohl, Grünkohl, Radieschen, Spinat, Rote Beete, Rosenkohl, Blumenkohl, Frühlingszwiebeln, Lauch, Sellerie, Aubergine, Zwiebel, Paprika, Schalotten, Tomaten, Mangold, Topinambur. In kleinen Mengen und in Bio Qualität: Algen.	Dosengemüse, rohe Nachtschattengewächse wie: Tomaten, Paprika, Chili, konventionelle Algen.	Rohe Kohlsorten, rohe Kartoffeln.
STÄRKEQUELLEN Je aktiver dein Alltag ist, desto mehr kannst du hiervon essen. Bei Lebensmitteln, die keine Schale haben oder bei denen die Schale mitgegessen wird, sollte besonders auf Bio-Qualität geachtet werden. Iss Kohlenhydrate am besten nach den Proteinen. Bei Getreide wie z.B. Reis, Mais und Hafer solltest du immer auf Bio-Qualität achten, da konventionelle Produkte stärker belastet sind mit Schadstoffen.	Weißer Reis (vorher gewaschen und lange eingeweicht), Alle Kürbisse, Kochbananen, Taro, Yamswurzel (Asia Laden), Süßkartoffel, Karotte, Pastinake, Schwarzwurzel, Maronen.	**Vorher geschält und eingeweicht:** Maniok *(Asia Laden)*, Kartoffeln, Erdmandeln, Gari und Pfeilwurzelstärke, Kastanienmehl, Kokosmehl.	Mais *(erhitzt)*, Schwarzer Reis, Wildreis, Brauner Reis *(lange gewaschen und eingeweicht)*, Bio Nudeln aus Reis oder Mais, Konjak-Nudeln, Tapiokaperlen, Erdmandelmehl, Bio-Reiswaffeln. **Vorher eingeweicht und erhitzt:** Buchweizen, Quinoa, Teff, Hirse, Amaranth, glutenfreier Hafer, Reis- & Maismehl, Polenta.	fermentiertes Getreide	Roggen, Dinkel, Gerste, Triticale, Weizen
GEWÜRZE & GESCHMACKSGEBER Einige Gewürze können in zu großen Mengen zu unangenehmen Nebenwirkungen führen. Achte daher darauf, wie du auf einzelne Gewürze reagierst. Die Gewürze solltest du am besten erhitzen. Je mehr du schwitzt (z.B. beim Sport), desto mehr Salz solltest du nutzen. Salze ruhig ordentlich, wenn es dir schmeckt und du dich damit gut fühlst.	Steinsalz, Miso, Knochenbrühe, selbstgemachte Mayonnaise ohne Saatenöle, Apfelessig, Balsamicoessig ohne Zusätze, Coconut Aminos, kaltgepresstes Bio Olivenöl, Lavendel, Oregano, Rosmarin, Thymian, Piment, Ceylon Zimt, Nelken, Kümmel, Vanille, Kokosmilch ohne Zusätze, Zitronenzeste, Koriander, Minze und Basilikum. **Nicht mitessen, sondern groß schneiden und „herauspicken:** Ingwer, Kurkuma, Lemongrass, Kaffirblätter.	Koriander, Petersilie, Dill, Schnittlauch, Knoblauch, Senf ohne Zusätze.	Senfsamen, Zwiebel, schwarzer Pfeffer, Curry, Cacao, Tomatensauce, Ketchup ohne Zusätze, Tamari, Muskatnuss, Paprika. **In kleinen Mengen:** Bio Marmelade ohne Zusätze, Tomatenmark, Meerrettich.	Chili, Sojasoße.	Konventionelle und oxidierte Nussöle, **konventionelle:** Mayonnaisen, Dressings, Gewürzmischungen mit Zusätzen und Extrakten, MSG, Hefe, Kaseinat, Bouillon und Brühe, unnatürliche Aromen oder Gewürze.
MILCHPRODUKTE Milch vom Schaf, Büffel, der Ziege oder von A2 Kühen sind zu bevorzugen. Kaufe hier mindestens Bio-Qualität. Konventionelle Milchprodukte solltest du meiden oder mindestens fermentiert verzehren außer Quark.	Rohmilchbutter vom Weiderind *(am besten roh)*, Ghee vom Weiderind.	**In kleinen Mengen:** Selbstgemachter Milchkefir, selbst gemachter Joghurt, Rohmilch, gekaufter Joghurt *(unpasteurisiert)*, Rohmilchkäse von Schaf, Ziege, Büffel.	**In kleinen Mengen:** Pasteurisierter Käse, Pasteurisierter Joghurt, Vollfettquark, Hüttenkäse.	Sahne, Selbstgemachtes Eis *(nur aus Sahne, Eigelb und Zucker als Basis)*.	Homogenisierte und pasteurisierte Milch, Magermilch oder fettarme Milch, Butterersatzprodukte oder gemischt mit Pflanzenfett, Milchpulver, Kondensmilch, konventionelles Eis.
GETRÄNKE Je mehr Sport du machst, desto mehr Flüssigkeit solltest du dir zuführen.	Gefiltertes und / oder remineralisiertes Wasser, hochwertiger Tee, Mineralwasser in Glas, Wasser mit Salz und Zitrone oder Limette, Wasser mit Apfelessig, gefiltertes Wasser mit Limette/Zitrone, Bio Schonkaffee.	**In kleinen Mengen:** Frisches Kokoswasser, Bio Kokoswasser *(Flasche/Box)*, frisch gepresster Saft, Rohmilch, hochwertiger Bio-Kaffee.	Selbstgemachter Kombucha, Bio Kokos- oder Bioreismilch ohne Saatenöle und Verdickungsmittel, wenig süßer Wasserkefir, konventioneller Kaffee und Lupinenkaffee.	Pasteurisierter Kombucha, konventionelles Kokoswasser, Hafermilch, Direktsaft *(pasteurisiert)*, Alkoholfreies und glutenfreies Bier.	Alkoholfreies Bier, pasteurisierte Milch, Instant-Kaffee, Sojamilch, Saft aus Konzentrat, Diät-Getränke, Limonaden, gesüßte Getränke, Aspartam-Getränke, Sportgetränke, Alkohol.
NÜSSE, SAMEN UND HÜLSENFRÜCHTE Meide die Lebensmittel, auf die du allergisch reagierst. Iss davon nicht mehr als eine handvoll pro Tag. Diese Lebensmittel solltest du vor dem Essen am besten 12 bis 36 Stunden in Wasser mit etwas Salz einweichen, um sie besser bekömmlich zu machen. Nüsse, die nicht frisch geknackt sind, oxidieren schnell und wirken entzündlicher. Bei Hülsenfrüchten solltest du auf Bio-Qualität achten, da konventionelle Produkte stärker belastet sind mit Schadstoffen.	Natto, Miso.	Tempeh *(erhitzt)*.	**Eingeweicht:** Geschälte Mandeln, Macadamia, Pistazien, Walnüsse *(frisch)*, Pecannüsse *(frisch)*, Haselnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse, Hanfsamen, Flohsamenschalen, Leinsamen, Sprossen aus Hülsenfrüchten, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Bio-Tofu **Eingeweicht und gekocht:** Erbsen, grüne Bohnen oder Hülsenfrüchte *(auch Erdnüsse)*.	Uneingeweichte, konventionelle Nüsse, Chiasamen, Hülsenfrüchte *(vorher nicht eingeweicht)*, Nuss-/Kernmus.	Verpackte Walnüsse und Pecannüsse *(nicht frisch geknackt und oxidiert)*, rohe Hülsenfrüchte.
SÜSSES UND SÜSSUNGSMITTEL Je aktiver dein Alltag ist, desto mehr kannst du hiervon essen. Nimm diese Lebensmittel am besten nur in Maßen zu dir und nach Mahlzeiten, um deinen Blutzucker nicht zu stark zu erhöhen. Achte bei Süßungsmitteln ganz genau darauf, wie du sie verträgst.	**In Maßen nach Mahlzeiten:** Roher Honig aus der EU.	**In Maßen nach Mahlzeiten:** Trockenobst *(ungeschwefelt und frei von Ölen)*, frisch gepresster Saft.	Stevia, Xylitol, Erythrit, **In Maßen nach Mahlzeiten:** Bio Honig aus nicht-EU Ländern, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Dunkle Schokolade 75%+ Kakaoanteil, Kakaopulver und Kakaonibs, konventioneller Honig, Dattelsirup, Bio Marmelade ohne Zusätze.		Konservenobst, konventionelle Marmelade, Gelee, Agavensirup, Haushaltszucker, reine Fruktose, Fruchtsaftkonzentrat, Maissirup mit hohem Fruktosegehalt, Aspartam, Sucralose, Acesulfam-Kalium, Dextrose.

Version 03/24