

Merkblatt Ernährung

Täglich sollten Sie essen:

- 3 Esslöffel unerhitztes Getreide in Form eines Frischkornbreis
- Frischkost aus rohem Gemüse und Obst; sie soll mindestens 1/3 der gesamten Nahrung ausmachen
- Vollkornbrote, Vollkornprodukte
- Naturbelassene Fette, also Butter, Rahm, kaltgepresste, unraffinierte Öle

Meiden Sie:

- Auszugsmehl und Produkte daraus
- Alle Fabrikzuckerarten (gewöhnlicher weisser Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Rapadura, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Melasse, Ur-Zucker, Ur-Süsse, Gerstenmalz, Maltodextrin u.a.m.) und alle Genuss- und Nahrungsmittel, die damit gesüsst sind (süßes Gebäck, Kuchen, Marmelade, Schokolade, Bonbons, Pralinen, Speiseeis usw.)
- Alle raffinierten Fabrikfette, also gewöhnliche Öle und Margarinen
- Säfte unverdünnt (aus Obst und Gemüse) und gekochtes Obst

Schränken Sie möglichst weitgehend ein:

- Alle durch Hitze, Konservierung und Präparierung denaturierten Nahrungsmittel (Konserven aller Art, gekochtes Gemüse, gekochte und pasteurisierte Milch, gekochtes und eingemachtes Obst).

Sonstige Regeln

- Dem Durst entsprechend klares Wasser trinken (Mineralwasser, ungekochtes Leitungswasser), unarzneiliche Tees aller Art; Milch ist kein Getränk, sondern ein flüssiges Nahrungsmittel
- Täglich ausreichende Körperbewegung; wenn möglich etwas Sport einer den Sauerstoffumsatz erhöhenden Sportart: Laufen, Radfahren, Walken, Schwimmen etc.