

# Ernährungsumstellung – Erweiterte Schonkost (Teil 2)

## Leitfaden für Ernährungsumstellung

Dies soll nur eine kleine Anregung für Leute sein, die über eine Ernährungsumstellung nachdenken, ich übernehme keine Garantie für Vollständigkeit. Wer sich aber endgültig für eine Ernährungsumstellung entscheidet, sollte sich auf jeden Fall gründlich informieren und vorbereiten.

### Was nun?

Die Kost wird nun mit einem langsamen Übergang erweitert. Dies bedeutet am ersten Tag wird eine Mahlzeit durch eine Erweiterte ausgetauscht, am zweiten Tag dann zwei Mahlzeiten und am dritten Tag noch die letzte. In welcher Reihenfolge sie die Mahlzeiten austauschen, bleib ihnen überlassen.

### Frühstück

Das Getreideschrot wird wie gewohnt mit Wasser gekocht, bis es weich ist. Nun kann man geriebenen Apfel oder anders Obst ganz nach Geschmack hinzugeben. Weiterhin darf auch Zimt, Vanille und Süßstoff zur Verbesserung des Geschmacks unter gemengt werden. Es kann natürlich auch weiterhin das Getreide in Gemüsebrühe gekocht werden. Bis zur nächsten Mahlzeit ca. 5 Stunden warten.

### Mittagessen

Ran an den Salat! Vorzugsweise fein geriebene Karotten oder Blattsalat. Dressing mit Olivenöl und Essig ihrer Wahl. Danach wie gewohnt Suppe, nun darf aber auch weiteres Gemüse mit gekocht werden, wie z. B. Karotten, Zucchini. Fenchel oder Auberginen. Blähende Gemüsesorten sollte man meiden. Bis zur nächsten Mahlzeit ca. 5 Stunden warten.

### Abendessen

Essen sie abends das gleiche wie mittags, aber ohne Salat. Bis zum Frühstück nichts mehr essen.

### Getränke

Vorzugsweise Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßter Tee. Kaffee in Maßen.

### Nicht erlaubt sind:

Zucker, Honig, Sirup u.ä. sowie Milchprodukte, Fleisch, Fleischprodukte und Alkohol

**INFO:** Die erweiterte Schonkost ca. zwei Wochen durchführen. Sollte sich nach dieser Zeit keine Besserung einstellen, dann einfach einen Tag Schonkost (Teil 1) einschieben und im Anschluss die erweiterte noch mal zwei Wochen dranhängen. Um Mangelerscheinungen entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, ein Multi-Vitamin- und ein Eisenpräparat einzunehmen.

### Vorschlag für ein **Gemüserisotto**

125g Risotto-Reis (Vollkorn)

50ml Riesling

500ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

100g Karotten oder Champignons

Die Zwiebel schälen und klein schneiden. In einem Topf ohne Fett andünsten. Reis hinzugeben und mit dem Wein ablöschen. Nach und nach die Brühe dazu geben und dabei immer gut rühren. Bei geringer Hitze ca. 90min köcheln lassen. Nach Bedarf eventuell noch Brühe nachgießen. Ca. 10min vor dem Kochende das kleingeschnittene Gemüse hinzugeben und gar kochen. Nach belieben würzen.

Gesund und Entspannt