

Ernährungsumstellung – Übergangskost (Teil 3)

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?

Es wird immer besser! Vieles ist wieder erlaubt, wie z. B. Milchprodukte (wer keine Milch verträgt nimmt die entsprechenden Ersatzprodukte), Nüsse und Vollkornnußeln.

Frühstück

Das Getreideschrot muss nicht mehr gekocht werden, sie können es einfach über Nacht einweichen. Neben Obst, können nun auch Nüsse, Quark oder Sahne dazu gegeben werden. Ganz nach Geschmack. Man darf auch den Reis wieder in Milch kochen. Aber auch hier, bis zur nächsten Mahlzeit ca. 5 Stunden warten.

Mittagessen

Es gibt kaum Einschränkungen. Beginnen sie am besten mit einem Salat. Dressing Olivenöl und Essig ihrer Wahl. Nun kommen neben schon bekannten Dingen noch Vollkornnußeln zum Speiseplan hinzu. Die Gemüsebrühe kann nun auch Instand sein. Lassen sie ihrer Fantasie freien Lauf. Aber auch hier, bis zur nächsten Mahlzeit ca. 5 Stunden warten.

Abendessen

Kochen sie sich auch am Abend etwas schönes, aber ohne Salat. Bis zum Frühstück nichts mehr essen.

Getränke

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

Erlaubt sind:

Sahne, Quark, Buttermilch, Frischkäse, Schafskäse, Butter, Kefir u.ä.

Nicht erlaubt sind:

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

INFO: Die Übergangskost kann so lange durchgeführt werden, wie man möchte. Aber denken sie daran: Sobald es dem Bauch wieder schlechter geht, also starke Blähungen und Schmerzen auftreten, sollten sie wieder für zwei Tage zur Schonkost zurückgehen. Anschließend für ca. eine Woche die Erweiterte Schonkost anwenden.

Vorschlag für **Vollkornnudeln mit Gemüse**

125g Vollkornnudeln

125g Gemüsemix aus z.B. Paprika, Karotten, Zucchini

2 Tomaten

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 EL saure Sahne

Salz, Pfeffer

- Vollkornnudeln in Wasser mit etwas Salz kochen
- Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten und vierteln. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden
- Öl in Pfanne erhitzen und die Zwiebel 2 Minuten dünsten. Gemüestreifen dazu geben mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt garen.
- Die Tomatenviertel und die saure Sahne zum Gemüse geben und 5 Minuten ziehen lassen
- Nudeln mit Gemüse servieren