

Ernährungsumstellung – Normalkost (Teil 4)

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 Ernährungsumstellung ist vollzogen?! Sie sollten aber erst mit normaler Ernährung beginnen, wenn sie keine oder kaum noch Beschwerden im Magen-Darm-Trakt haben.

Frühstück

Sie können weiterhin ihr Müsli aus geschrotetem Getreide zubereiten. Dieses über Nacht oder mindestens 30min lang in Wasser weichen. Natürlich kann das Getreide auch gekocht werden, was oft besser verträglich ist. Dann das Ganze je nach Geschmack mit Obst, Nüssen, Sahne, Joghurt o. ä. aufpeppen. Alternativ geht auch ein traditionelles Frühstück mit Vollkornbrot, Käse und Quark. Dazu etwas Obst. Halten Sie die Esspause von 5 Stunden ein.

Mittagessen

Beginnen sie mit einem **Salat**. Je nach Jahreszeit ist eine große Auswahl möglich: Grüne Salate (Feld-, Kopf- oder Endiviensalat u. a.), rohe Gemüse als Salat zubereitet (Gurke, Tomate, Zucchini usw.) oder rohe Wurzeln (Karotten, Rettich, Fenchel, Sellerie usw.) Die Salate können mit Öl (Olivenöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl) , Joghurt, Zitrone und Gewürze ganz nach dem eigenen Geschmack angemacht werden.

Vollkornprodukte (Getreidepfannkuchen, Vollkornreis, Vollkornnudeln usw.) oder Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffeln sowie als Bratkartoffeln sollten bei den Hauptmahlzeiten nicht fehlen. Sie sind Energiespender, die nicht dick machen, da sie reichlich Fasern beinhalten.

Beim **Gemüse** können sie hemmungslos zugreifen. Entdecken sie die Gemüse der Welt und versuchen sie auch mal exotische Gemüsearten. Sie können sie kochen, braten, backen oder grillen. Lassen sie ihrer Fantasie freien Lauf.

Fleisch oder Fisch sollten einmal pro Woche auf den Tisch kommen. Welches Fleisch sie bevorzugen, bleibt ihnen überlassen. Es geht aber auch ohne Fleisch, sie sollten dann mehr Milchprodukte zu sich nehmen, um Mangelerscheinungen entgegenzuwirken.

Als *Nachtsch* eignet sich frisches Obst mit Sahne oder Quark.

Auch hier: eine Esspause von 5 Stunden einhalten.

Abendessen

Auch zum Abendessen können Salate oder Rohkost gegessen werden. Vollkornbrot oder -brötchen mit Butter, nicht so fettem Käse, Quark, Rinder- oder Geflügelschinken bzw. einem Sojaaufstrich als vegetarische Variante.

Getränke

Vorzugsweise Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßter Tee, davon ca. 2 Liter pro Tag. Kaffee in Maßen. In kleinen Mengen Alkohol wie ein Glas Wein oder Bier.

Das Wichtigste kurz zusammen gefasst:

- Sie sollten weiterhin Zucker und alle zuckerhaltigen Dinge wie der übliche Kuchen, Süßigkeiten usw. meiden. Darunter fallen auch alle süßen Getränke und Fruchtsäfte. Natürlich kann beim Geburtstag der Oma oder einem anderen Fest mal eine Ausnahme gemacht werden. Es sollte aber eine Ausnahme bleiben!
- Fleisch, Fisch und Eier können prinzipiell in geringe Mengen (einmal pro Woche) gegessen werden.
- Wenn sie eine Lactose-Unverträglichkeit haben, sollten sie auf Vollmilch und Milchprodukte, die nicht gesäuert sind, verzichten. Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Sauermilch, Käse usw. sind besser verträglich.
- Ernähren sie sich hauptsächlich mit vegetarischen und naturbelassenen Nahrungsmittel, die noch reich an Faser und Ballaststoffen sind. Meiden sie industriell hergestellte Nahrungsmittel weitestgehend.
- Geben sie ihrem Verdauungstrakt die Möglichkeit ,die aufgenommene Nahrung restlos zu verdauen. Daher eine ausreichende Esspause von etwa 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten einhalten.

INFO: *Nicht jeder Mensch ist gleich, daher testen sie aus, welche Lebensmittel ihnen guttun und welche nicht. Richten sie ihre Ernährung dann danach aus. Für die Ernährung im Alltag können sie Anregungen aus unzähligen Kochbüchern über Vollwertkost schöpfen.*

Vorschlag für **Bunte Pasta mit Sojastreifen**

100g Vollkornnudeln

½ Paprika

½ Aubergine

1 mittlere Karotte

1 Frühlingszwiebel

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 TL Sojasoße

50g geräuchertes Soja

Basilikum oder Petersilie

- Vollkornnudeln in Wasser mit etwas Salz kochen. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden
- Öl in Pfanne erhitzen und Gemüse darin ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.
- Das geräucherte Soja in Streifen schneiden. Gemüse, Nudeln und Soja mischen. Mit den gehackten Kräutern bestreuen