

Essen ist was Individuelles- hier zwei Auszüge aus zwei empfehlenswerten Büchern zu diesem Thema, plus allgemeine Informationen für alle Stoffwechselltypen von Anne Loiose Gittlemann

Auf der Suche nach dem persönlichen Ernährungsstil – Ess-Stil?

„ Ich fühle mich schon nach wenigen Tagen fantastisch, voller Energie, weniger müde und besser gelaunt. Ich verlor überflüssige Pfunde und bin mit meiner neuen Ernährung überglücklich“ Solche Erfahrungsberichte werden gerne bei Ernährungsumstellungen angepriesen. Auffällig ist, dass sich die Berichte im Grunde genommen gleichen, egal ob die Menschen Atkins oder Blutgruppe oder Trennkost Diät machen oder ob sie vegetarisch oder nur von Rohkost leben. Sind diese Berichte als erlogen? Sicher nicht! Jede Verbesserung einer vorher schlechten Ernährung kann das Wohlbefinden steigern. Auch eine Gewichtsabnahme hebt die Stimmung und in der Regel beachtet man sich mehr bei einer Ernährungsumstellung. Wie sich aber diese Massnahme langfristig auf die Gesundheit auswirkt ist damit noch lange nicht gesagt. Der anfänglichen Euphorie folgt oft eine Ernüchterung, denn man fällt erfahrungsgemäss schnell wieder zurück zu den alten Gewohnheiten. Man murmelt dann von willigem Geist und schwachen Fleisch!

Einige bleiben jedoch dabei und schwören fortan auf ihr Konzept. Das ist erfreulich für die Betroffenen, haben sie doch offensichtlich eine Ernährungsform gefunden, mit der ihr Körper gut klar kommt. Nicht selten folgt dann der missionarische Eifer, indem man zu gerne andere von der Ernährungsform überzeugen möchte. Doch alleine schon die Tatsache, dass sich verschiedene Ernährungsformen einer grossen Anhängerschaft erfreuen, sollte uns vorsichtig machen. Viele Wege führen nach Rom. So gesehen gibt es offensichtlich viele Formen sich gesund zu ernähren. Die Bedürfnisse und Geschmäcker der Menschen sind nun mal verschieden. So verschieden wie die Kleidungsstile, die Autos, die Wohnungseinrichtungen und die Haarfarbe etc.

Kein Wunder, denn jeder Mensch verfügt über einen einzigartigen genetischen Code, einen einzigartigen Fingerabdruck und damit auch über eine einmalige Persönlichkeit. Und er verfügt über einen einzigartigen Stoffwechsel, eine einzigartige Darmflora. Wir finden Unterschiede im:

- Säuregehalt des Magens
- Bei der Länge des Darms
- Bei der Aktivität der Gene
- Bei der Geschwindigkeit der Verdauungs- und Entgiftungsenzyme

Unterschiedlich aktive Entgiftungssysteme (polymorphismen) modulieren die Verträglichkeit von Medikamenten, Nahrung und Substanzen aus der Nahrung. Auch die Empfindlichkeit gegenüber Alkohol und Drogen ist unterschiedlich. So gesehen beeinflussen diese Faktoren auch das Risiko für einen Herzinfarkt oder Krebs. Man weiss z.B. das die Hälfte der Europäer ein Enzym zur Entgiftung von dem Pestizid E 605 nur wenig aktiv ist. Asiaten und Afrikaner hingegen scheinen mit diesem Pestizid wegen der grösseren Enzymaktivität besser um gehen zu können- Bestimmte Inhaltsstoffe in Rotwein, Lakritze und der Zwiebel fördern die Aktivität dieses Enzymes. Das könnte der Grund sein für die schützende Wirkung von diesen Lebensmitteln bei Herzinfarkten. Das würde aber auch bedeuten das der Schutz nicht bei allen Menschen gleich ist. Solche individuellen Besonderheiten beeinflussen auch die Verträglichkeit der Nahrungsmittel. Jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus gesunde und weniger gesunde Substanzen, Aber auch unsere über Jahrhunderte oder gar Jahrtausende praktizierte Ernährung hat einen Einfluss auf die Verträglichkeit der Nahrung. Kulturen die sich traditionell eher oder gar rein vegetarisch ernähren, entwickeln andere Entgiftungsmechanismen als jene die überwiegend Fleisch essen und Milch trinken. So führt eine identisch zusammengesetzte Kost bei Südeuropäern zu anderen Blutfettwerten als bei Nordeuropäern. Die Antwort auf die richtige Ernährung fällt damit also kulturell und individuell unterschiedlich aus.

Jeder is(s)t anders

Was den einen nährt das bringt den anderen um. Diese Erkenntnis ist keineswegs neu, sondern seit tausenden von Jahren bekannt. Alle alten Kulturen haben bei der Ernährung und in der Medizin die Konstitution eines Menschen lat. Constitutio = Zusammensetzung geachtet. Dies als Ausdruck der individuellen Physiologie des Menschen. Dabei wurden sein Körperbau, sein Temperament, seine Verdauungskapazität beachtet. Nur die „moderne Ernährungswissenschaft“ leistet sich noch heute alle Menschen über einen Kamm zu scheren. Dabei beruft man sich auf wissenschaftliche Studien, diese Werte sind aber immer nur Durchschnittswerte und können nie den Einzelnen vollständig gerecht werden. Die Medizin kennt jedoch das Phänomen, dass verschiedene Menschen auf gleiche Massnahmen unterschiedlich reagieren. Die Reaktion ist abhängig von der genetischen Ausstattung und der Aktivität der Enzyme. Also eine für alle Kost gibt es nicht!

Es gibt auch die schnellen Verbrenner unter den Menschen, diese haben kein Problem mit Fett, Eiweiss und gelten so auch als Protein Typen. Die langsamem Verbrenner sind die Kohlenhydrat Typen sind die langsamem Verbrenner. Diesen bekommt eine kohlenhydratreiche und fettarme Kost besser.

Bei den Tieren ist die Nahrungsaufnahme über den Instinkt geregelt. Und dieser Instinkt hat auch uns lange bevor es Ernährungsberater gab das Ueberleben gesichert. Also sollten wir doch ab und zu wieder unseren Instinkt entscheiden lassen.

Text aus „Fett“ von Ulrike Gonder, Hirzel Verlag
ISBN 3- 7776-1292-8

Typgerechte Ernährung (Auszug aus Rüdiger Dahlke- Richtig Essen)

Es leuchtet spontan ein, dass verschiedene Tierarten verschiedenes Fressen brauchen. Auch innerhalb einer Art, z.B. bei Pferden werden nicht alle das gleiche Futter bekommen. Das Futter wird vielmehr nach Rasse, das an das Pferd gestellte Anforderungen und sogar je nach Jahreszeit erheblich variieren. Ein leicht nervöses Vollblutpferd wird offenbar leichter und schneller vom Hafer gestochen als ein schwerfälliges Kaltblutpferd, das einen tonnenschweren Brauereiwagen zieht. Was aber bei den Tieren, für die meisten Besitzer eigentlich klar ist, ist bei den Menschen häufig ein noch unbekanntes und unbeachtetes Thema.

Natürlich ernähren sich auch die meisten Menschen sehr unterschiedlich, man denke nur an einen Afrikaner und einen Eskimo oder die Germanen im hohen Norden wählten nicht zufällig den Hafer als Grundnahrungsmittel, denn erstens wuchs er in der kalten Gegend gut und spendete für die Bewohner die nötige Wärme. Die Südseebewohner hingegen ernähren sich traditionell eher von den dort wachsenden Südfrüchten, womit sie die nötige Abkühlung erhalten. Also wenn wir noch keine Supermärkte mit ganzjährigem Angebot an Südfrüchten hätten, dann würden wir uns wahrscheinlich eher von dem ernähren was die jeweilige Jahreszeit anbietet.

Aber heute haben wir gemäss Rüdiger Dahlke dank der Globalisierung die Welt zu einen einzigen Supermarkt gemacht, wer das nötige Geld hat kann sich jederzeit alles besorgen ob es ihm gut tut oder nicht, steht hier nicht zur Diskussion. So können wir den Skiurlaub heute mit einem Südsee Früchte Drink beginnen, obwohl ein warmer Haferbrei mit Zimt hier besser geeignet wäre die nötige Wärme zu spenden. Aber der exotische Fruchtemix gehört ja schon zum Standart in jedem „guten Hotel“! Die Frage ob dieser Drink dem Skifahrer gemäss seiner Konstitution entspricht ist aber sehr fraglich. Auch ist es wenig empfehlenswert wenn man erkältet ist Zitrusfrüchte zu essen, die kälten ja ebenfalls, hier wäre ein heisser Yogitee oder

Ingwertee besser geeignet. (Ich trinke in diesem Fall heisse Zitrone mit Ingwer und etwas Ahornsirup)

Viele gesundheitsbewusste Menschen ernähren sich so gesehen ständig falsch, wenn sie die Thermik der Nahrung völlig vergessen. Besonders schlimm ist es wenn Damen mit kühlem Temperament noch reichlich kühlende Früchte essen!

Kalte und heisse Typen

Kein Mensch ist in der Regel nur kalt oder heiss, es geht in der Ausführung darum das eigene Naturell besser zu erkennen, daher sind nachfolgende Ausführungen leicht übertrieben!

Ziel wäre es eine Ernährung der Mitte (Stichwort TCM) anzustreben.

Wer mit niedrigem Blutdruck und schwachem Bindegewebe ins Leben geschickt wird, morgens nur schwer aus dem Bett kommt und leicht kalte Hände und Füsse hat, meistens sind es Frauen, dazu neigen Sie leicht zu blauen Flecken und wenn man diese Person in die Sauna schickt, wird sie nur schwer und wenn auch nur wenig Schweissperlen entwickeln. Diese Personen, denen das Verdauungsfeuer fehlt, gehören ans Ende der kalten Skala. Man neigt dann auch noch zu Besenreisern oder Krampfadern was das schwache Bindegewebe anzeigt. Hier würde z.B. Getreide mit Silicea z.B. ein Haferbrei sinnvoller sein als ein kaltes Birchermuesli! Probiert dieser Typ abzunehmen, wird es lange dauern bis sich das Gewicht verändert! Aber gerade unter diesem Typ gibt es viele schlankheitsbewusste Blondinen die den Tag mit Pfefferminztee und Früchten oder kaltem Birchermuesli oder Orangensaft beginnen. Mittags dann eine Salatplatte mit Joghurtdressing und Abends, da ja so gesund! nochmals eine Rohkostplatte verspeisen. Dann kann nur noch ein heisser Schnaps der trägen Verdauung helfen, diese Kälte zu vertreiben.

- **Das Gegenteil zum oben skizzierten Bild der kälteempfindlichen Dame, ist der Herr mit der Tendenz zu hohem Blutdruck und niedrigem Ernährungsbewusstsein. Er schwitzt leicht, kommt morgens leicht aus dem Bett, er wird schliesslich überall gebraucht, ist eher extrovertiert, will überall mitreden, ganz im Gegenteil zur eher introvertierten ruhigen Dame. Der Herr bewegt sich auch gerne und viel und wird aber trotzdem leicht übergewichtig weil er gerne viel und fett ist. Sein Bindegewebe ist aber prall und blaue Flecken kennt er nicht. Er isst gerne scharf gebratene Speisen, auch Fleisch und gut gesalzene Speisen liebt er in der Regel. Für fade Gesundheitskost oder gar kühle Rohkost, die ihm gut tun würde hat er oft nur ein müdes Lächeln übrig. Schlingzeit ist immer selbstverständlich und als richtiger Mann, braucht er auch richtiges Essen!**

Die meisten Menschen finden sich selbstverständlich zwischen diesen beiden Extremen und daher sollte das Ziel die Neutrale Mittellage sein.

Wer eher hyperaktiv ist, wie die meisten Buben sollten sich eher mit kühler Nahrung herunterkühlen. Wer wenig Hitze hat der kann sich mit etwas Ingwer oder Chili seinem Leben die richtige Schärfe verleihen um so etwas energiegeladener durch das Leben zu gehen. Die Nahrung die man isst, sollte man auch richtig verdauen was man anhand des Stuhlgangs überprüfen kann. Sie sollte auf keinem Fall vergast und in Form von Blähungen wieder von sich gehen.

Ein ständig unterkühlter Körper leidet auf allen Ebenen. Wem das innere Feuer fehlt, der wird sich auch in allen seelischen und sozialen Bereichen behindern. Körperlich wird er sich müde und schlapp fühlen und sein Körper kann wegen einem erniedrigtem Stoffwechsel übergewichtig werden und in der Folge körperlich krank. Mit einer typgerechten wärmenden Kost kann Abhilfe geschaffen werden und die Person erlebt einen Energiezuwachs, was auch einen erneuten Lebenswillen bedeutet.

Wer dagegen beim Essen ständig schwitzt und ihm die Schweißstropfen von der Stirn in die Suppe tropfen bietet erstens keinen erfreulichen Anblick und er kann nach TCM auch krank werden. Nach westlicher Auffassung geht diese Person kein Risiko ein, aber betrachtet man einen Autofahrer der seinen Wagen ständig auf Hochtouren fährt, dem wird auch klar das der Motor irgendwann Schaden nimmt. Nach TCM könnte diese Person, falls sie zuviel isst, dazu noch raucht und reichlich fette und stark gewürzte Speisen isst einen Schlaganfall durch sog. Schleimhitze bekommen. Hyperaktive Kinder z.B. müsste man kühlend ernähren, denn sonst zerstören sie mit ihrem zu vielen Feuer das eigene und das Leben anderer.

Betrachte man die Essgewohnheiten der Völker, so sieht man bei den Tuareg in der heißen Sahara, diese trinken heißen Grüntee mit Minze und viel Zucker, das kühlt und ist in der heißen Sahara absolut richtig.

Also daraus ergibt sich die einfache Folgerung:

Vor dem Skitag einen warmen Haferbrei mit Zimt statt tropischen Fruchtsalat.

Im kühlen nassen Norden eher wärmenden Porridge und im Süden eher Früchte zum Frühstück.

Man sollte vermehrt saisongerecht und typgerecht essen, also was im Hochsommer bekommt sollte man im Winter besser meiden... oder wenn man richtig schaut wächst es nicht bei uns! Im Winter eignet sich daher ein wärmender Getreidebrei besser als Früchte!

Es gibt also weder für jeden ein gesundes Essen noch ein Essen für jede Zeit. Aber eigentlich logisch, man zieht ja auch für jede Stimmung andere Kleider an, warum sollte also ein Menue immer passen?

Test zur Typbestimmung

	5	4	3	2	1
Neigen Sie zum Schwitzen	Sehr oft, rasch und stark	Oft, schnell und stark	Mässig bis gering	Wenig	Sehr enig
Frieren sie leicht	Gar nicht	Selten	Kaum	Oft	Sehr oft
Neigen sie zu Erkältungen, Blasen, Nierenerkrankungen	Gar nicht	Selten	Kaum	Oft	Sehr oft
Ist ihr Bindegewebe empfindlich, haben sie leicht blaue Flecken?	Kaum	Sehr	Mittel	Leicht	Sehr eicht
Ist ihr Gesicht gerötet, haben sie leicht rote Wangen	Immer	Häufig	Kaum	Selten	Gar nicht
Neigen sie zu Oedemen im Körper	Nie	Kaum	Ab und zu	Öfter	Sehr oft
Wie ist ihr Blutdruck	Sehr hoch 150	Erhöht 135-150	Normal 130-110/80	Niedrig 110- 100	Sehr niedrig unter 100
Wie ist ihr Appetit	Übermässig	Ausgeprägt	Mittel	Gering	Meist gering
Haben Sie Heisshungeranfälle	Sehr oft	Oft	Kaum	Selten	Gar nicht
Neigen Sie zu Durst	Sehr oft	Oft	Mittel	Selten	Trinke meist zu wenig
Leiden Sie unter Sodbrennen- Uebersäuerung ?	Sehr oft	Oft	Kaum	Sehr wenig	Gar nicht
Wie ist ihr Schlafbedürfnis?	Sehr gering	Gering	Normal	Hoch	übermässig
Welche zählen sie zu ihren Charaktereigenschaften	Mutig, stolz, dominant	Standfest, zuverlässig	Ausgeglichene	Gefühlvoll, sensibel	intuitiv
Sind sie unruhig, nervös, hektisch?	Sehr oft	Oft	Kaum	Selten	Gar nicht
Wie reagieren Sie?	Aufbraused	Überschiessed	Ausgeglichene	Langsam	Träge
Leiden Sie unter chronischer Erschöpfung?	Nie	selten	Manchmal	Stark	Sehr stark

Auswertung:

80- 69 Punkte heisser Typ

67- 55 Punkte warmer Typ
 54-42 Punkte neutraler Typ
 41-29 Punkte kühler Typ
 28-16 Punkte kalter Typ

Hohe Schule der Typisierung

Hitze	Trockenheit	Feuchtigkeit	Kälte
Übermässige Körperwärme Rotes Gesicht Abneigung gegen Wärme Durst auf Kaltes Neigung zu Verstopfung Starker Appetit Gelber, dunkler Urin Kopfschmerzen Schwitzt schnell und viel Ev. hoher Blutdruck Reizbarkeit Laute Stimme Aufbrausend Starke Emotionen Zunge: rot mit gelbem Belag	Nachtschweiss Hitzewallungen Nachts heisse Fusssohlen Trockene Haut Brüchige Fingernägel, Haare Neigung zu Verstopfung Wenig Urin Durstgefühl Unruhe Emotional unausgeglichen (Nervös, stressanfällig) Schlafstörungen Ermüdet schnell Zunge: rot und trocken	Ev. Uebergewicht Dumpfe Kopfschmerzen Neigung zu Wasseransammlungen Schwaches Bindegewebe Breiiger Stuhlgang Schweregefühl und Müdigkeit Verminderter Durst Ev. Uebelkeit nach dem Essen Neigung zu Depressionen Antriebsschwach Bedächtig Wenig vital Zunge: dicker weisser Belag	Blass Energieelos Ev. niedriger Blutdruck Friert schnell Abneigung gegen Kälte Blähungen Völlegefühl Erkältungsanfällig Weicher Stuhl Zunge; blass und weisser Belag

Die Tabelle ergänzt die Heiss- Kalt Typen Einteilung noch um die Qualitäten der Trockenheit, Feuchtigkeit, dazu sieht man nachfolgende was die einzelnen Typen vermeiden bzw. bevorzugen sollten, um ihr Leben mehr in die Mitte zu bringen. Es gibt natürlich auch viele Mischtypen mit feuchter Hitze und feuchter Kälte.

Hitze	Trockenheit	Feuchtigkeit	Kälte
Vermeiden	Vermeiden	Vermeiden	Vermeiden
Scharfe, heisse Gewürze Gegrilltes und Gebratenes Rotes Fleisch Hochprozentiger Alkohol Kaffee, Yogitee, Rauchen	Viel Scharfes Viel Bitteres Heisse Nahrungsmittel Rotwein Rauchen Hochprozentiger Alkohol	Alle Milchprodukte Fettes Süßes (Befeuchtet) rohe Früchte Säfte Kalte Lebensmittel und Gewürze	Rohkost Kalte Getränke Südfrüchte Tiefkühlkost Milchprodukte Süßigkeiten
Bevorzugen	Bevorzugen	Bevorzugen	Bevorzugen
Rohkost Viele Obst und Gemüse Salat Etwas weisses Fleisch Einige Milchprodukte Neutrale und kühle Speisen z.B. Getreide, Hülsenfrüchte)	Gekochtes Gemüse Gemüsesuppen Etwas Milchprodukte Lauwarmes Wasser Neutrale kühle Speisen (Getreide, Hülsenfrüchte) Genügend Nachtruhe Emotionale Entspannung	Bitte Lebensmittel Etwas scharfe Lebensmittel Reis Hülsenfrüchte (leiten Nässe aus und verhindern Feuchtigkeit) Geröstetes Getreide Natürliche Süsse Gekochtes Gemüse	Wärmende und neutrale Speisen Leicht scharf Gekochtes Gemüse Fleisch
Speisen mild zubereiten z.B. dünsten, dämpfen	Saftig kochen, z.B. Suppen, Eintöpfe, im Saft schmoren	Warme Mahlzeiten Kochen im Wok, Rösten, Dämpfen, Braten, ohne Fett	Warm essen Speisen lange kochen (Suppen) Braten,, Grillen, Rösten, Backen

Nahrung und Thermik (eine Orientierung) (nach Dahkle- Gesund Essen)

z. Teil tauchen bestimmte Lebensmittel an zwei Orten auf, da andere Bücher andere Angaben machen (eben daher nur Orientierung)

Heiss	Warm	Neutral	Erfrischend	Kalt
	Getreide Nüsse			
	Amaranth	Basmatireis	Graupen/ Gerste	Haferflocken ?
	Dinkel	Buchweizen		Weizen
	Grünkern	Haselnuss	Weizen	Weizenkleie
	Hafer ?	Hirse		
	Süssreis(/ Klebreis	Kürbiskerne		
	Baumnuss	Leinsamen Quinoa Rundkornreis Risottoreis Roggen		
	Bohnen schwarz	Bohnen grün	Artischocken	Algen
	Fenchel	Chinakohl	Aubergine	
	Kastanien	Erbsen	Avocado	
	Kürbis	Grünkohl/ Federkohl	Blumenkohl	
	Lauch	Karotten	Brokkoli	
	Meerrettich Okra	Kartoffeln	Champignons Chicoree	
	Olive	Kohl	Endivie	
	Süsskartoffel	Kohlrabi	Nüsslisalat Grüner Salat	
	Zwiebel	Linsen	Gurke	
		Rosenkohl	Mangold/ Krautstiel	
		Randen	Paprika	
		Rotkabis	Radieschen	
		Karotten	Rettich	
		Sellerie	Romanasalat	
		Topinambur	Rucola	
		Wirz	Sauerkraut	
			Schwarzwurzel	
			Spargeln	
			Spinat	
			Tomate	
			Zucchini	
	Obst			
	Aprikose	Dattel /Apfel / Aprikose	Apfel Ananas	Ananas
	Pfirsich	Feige /Pfirsich	Birne	Banane
		Papaya	Beeren Grapefruit	Grapefruit
		Pflaumen/ Trauben	Mandarine Honigmelone	Kaki/Kiwi
	Kaktusfeige	Feigen	Orange/ Mango	Mango

	Rosine		Quitte	Rhabarber
	Süskirsche		Sauerkirsche	Wassermelone
	Granatapfel		Stachelbeere	Zitrone
Kräuter/ Gewürze			Heidelbeeren Mirabelle	
	Essig	Kakao	Kresse	Raffinierter Zucker
Anis	Beifuss/Anis	Safran		Miso
	Basilikum			Salz
Bockshornklee	Bohnenkraut Dill Frischer Ingwer Kardamon			Sojasauce
Cayenne Chili	Knoblauch Koriander			
Curry	Kümmel			
Fenchel	Kurkuma Kakao		Safran	
Getrockneter Ingwer	Liebstockel/ Maggikraut			
Muskatnuss	Lorbeer / Muskatnuss			
Nelke	Majoran			
Pfeffer Knoblauch	Mohn Nelke			
Piment	Oregano	Oregano Majoran		
Sternansis	Paprika			
Tabasco	Petersilie			
Ysop	Rosmarin			
Zimt	Schnittlauch			
	Senf			
	Thymian			
	Vollrohrzucker Vanille			
	Kreuzkümmel			
Getränke				
Ingwertee	Fencheltee			
Yogitee	Getreidekaffee			
Bitterlikör	Kaffee		Champagner / Prosecco	
Cognac	Honigwein / Met		Weisswein	
Glühwein	Liköre		Minzente	
Scnäpse	Rotwein		Gemüsesaft	

Whisky/ Wodka	Sake		Bier	
	Milchprodukte	Butter	Quark	
	Käse alle Tiere	Ei	Kefir	
	Ziegenmilch	Kuhmilch	Joghurt	
		Rahm	Sauermilch	
		Sojamilch	Saure Sahne	
			Creme fraiche	
	Fisch			
	Aal / Barsch	Calamari Barsch	Flunder Austern	Austern
	Forelle	Hering /Forelle	Hai	Krake
	Garnele / Schrimps	Karpfen Hai	Heilbutt	Seewolf
	Hummer	Krabben	Rotbarsch	Algen
	Krebs	Sardinen	Scholle	
	Lachs	Schnecken	Seeteufel	
	Languste	Steinbeisser	Seezunge	
	Muscheln	Wels	Steinbutt	
	Sardellen		Tintenfisch	
	Scholle		Kaviar	
	Thunfisch			
	Geräucherte Fische			
Fleisch				
Lamm / Schaf Hammel	Hammel / Lamm/ziege	Gans /Ente	Ente /Gans	
Ziege	Hirsch /Wild	Gämse	Hase / Kaninchen	
Alles gegrillte Fleisch	Huhn	Pute/ Taube	Trute Kalbsleber	

Ernährungstipps für alle Stoffwechseltypen

Nach Anne Louise Gittlemann

- **Langsame Veränderungen- Zeit lassen für Ernährungsumstellung**
- **Langjährige Vegetarier müssen sich Zeit lassen bevor sie wieder Fleisch essen, bzw. es wieder verdauen können**
- **Vegetarier die wieder Fleisch essen, haben dann oft einen Heisshunger auf Fleisch, da sie ggf. Mangel an bestimmten Substanzen haben (B12 und Eisen)**
- **Körperliche Aktivität zur Anregung des Stoffwechsels wird empfohlen**
- **Blutgruppenspezifische Bewegung siehe Blutgruppen Bücher**
- **Hochwertige Produkte einkaufen. Bio Ware bevorzugen**
- **Ev. natürliche Nahrungsergänzung einnehmen, je nach Qualität der Nahrung**
- **70% Gesundes essen nach dem Stoffwechseltyp- dann hat man schon viel gewonnen**
- **Meiden sollten alle folgende Produkte:**
 - **gehärtete Fette und Transfettsäuren**
 - **industriell hergestellte Speiseöle d.h. raffinierte Speiseöle!**
 - **oxidiertes Cholesterin aus Geräuchertem wie Speck und Schinken**
 - **raffinierter Zucker, sprich Haushatzucker/ Achtung steckt in vielen Fertigprodukten**
 - **Zuckerersatzstoffe wie Sorbit Mannit, aber auch Süsstoffe etc.**
 - **Raffinierte Kohlenhydrate, sprich Zucker und Weissmehl**
 - **Ev. Gluten einschränken, bei Blutgruppe 0 besonders zu empfehlen (Verzicht auf Weizen richt oft schon, dafür Dinkel bevorzugen)**
 - **Limonaden meiden (viel Zucker und Zitronensäure oder E 338 Phosphorsäure im Cola= greift Knochen an)**
 - **Mässig Alkohol konsumieren**
 - **Max. 1-2 Tassen Kaffee am Tag**
 - **Nicht zu viele Fruchtsäfte trinken**
 - **Fische aus Fischzuchten besser meiden (Ausnahme Bio Zuchten, sieh auch Infos auf Webseite)**
 - **Konserven und bestrahlte Gewürze meiden**
 - **Je nach Blutgruppe die zu meidenden Produkte reduzieren bzw. weglassen (Buch Lebensmitteltabellen Blutgruppe von Brigitte Speck, AT Verlag)**

Literaturtipps zu diesem Thema

- Die Körper - Seele, Deepak Chopra, Lübbe Verlag (Grundlagen und praktische Uebungen der Ayurveda- Medizin, mit sehr ausführlichen Ernährungsinformationen, Listen und Konstitutionstest) Fr. 36.-
- Vom richtigen Essen, Roland Possin, Irisana Verlag, Fr. 28.- (Ernährung im Einklang mit den vier Elementen mit ausführlichen Ernährungsempfehlungen)
- Jeder ist einmalig, Dr. Carl.E Wagner jr. Smaragdina,
ISBN 3-9802471-2-4
- Fünf Elementen Küche, für vier Menschentypen ,Monika Bachmann, AT Verlag
- Richtig Essen, Rüdiger Dahlke, Knauer
ISBN 978-3-426-66564-0

