

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 Haushaltszucker/ 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)Ernährung für Stoffwechselprofil 1

Angaben pro Tag

Kohlenhydrate

4-5 vollwertige Portionen Kohlenhydrate (immer als Vollkorn)

4-5 Portionen Gemüse

2-4 Portionen Obst

Eiweiss

120- 170 g fett- und purinarmes Eiweiss

2 Portionen fettarme Milchprodukte, wenn diese gut vertragen werden (nicht gut wegen dem Calcium für den Stoffwechsel von diesem Typ)

Fetteiche Nahrung

1 EL hochwertiges Oel

als Leinöl, Olivenöl, Sesam oder Maiskeimöl

Angaben zu den einzelnen Lebensmitteln für Stoffwechselprofil 1

Glutenarmes Getreide bevorzugen, selten Weizen, Roggen, Hafer und Gerste essen.

Stärkereiches Gemüse wie Erbsen, Kartoffeln, Kastanien, Kürbis, Limabohnen, Mais Pastinake häufig essen

Regelmässig Hülsenfrüchte essen

Täglich frische Salate und Gemüse. Gut bekömmlich sind: Tomaten, Gurken, Sprossen, Auberginen, Bohnen, Brokkoli, Radieschen, Randen, Kohl, Kohlrabi, Paprika, Petersilie, Kresse, Zwiebeln, Zucchini

Obst vor allem: Zitrusfrüchte und Bananen sind sehr gut, wegen viel Kalium, ferner gut sind Ananas, auch als Saft, Apfel, Apfelmus, Apfelsaft, Aprikosen frisch und getrocknet, Beeren, Birne, Melone, Datteln, Erdbeere, Feigen frisch und getrocknet, Kirschen, Kiwi, Mandarinen, Mango, Nektarine, Obstsalat, Papaya, Pflaume, Rosine, Trauben, Zitrone

Scharfe Gewürze wie Curry, Cayenne, Chili besonders empfohlen.

Merke: Zusätzlich wird die Blutgruppe berücksichtigt.

Ernährung für Stoffwechselprofil 2

180- 240 g tierisches Protein

2 Portionen Milchprodukte vollfett

Fetteiche Lebensmittel

2 EL Oele von guter Qualität vor allem Leinöl, Mandelöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl oder alle Arten von Samen und Nüssen

Kohlenhydrate

4-5 Portionen Gemüse

1-2 Portionen Obst

2-3 Portionen vollwertige Kohlenhydrate

Die besten Lebensmittel für Stoffwechselprofil 2

Eier, Ente, Fasan, Gans Huhn, Innereien, Kalb, Lamm, Rind, Schwein, Pute, Wild

Anchovis, Austern, Forellen, Garnelen, Hai, Hering, Hummer, Karpfen, Kaviar, Krabben, Lachs, Languste, Makrele, Muscheln, Sardinen, Schwertfisch, Tintenfisch, Thunfisch, Venusmuscheln, Weissfisch, Wels,

Milchprodukte: alle

Gemüse: eigentlich alles ausser Karotten und Kartoffeln nicht zu viele

Früchte: Aepfel nicht zu viele, Aprikosen, Avocado, Birnen nicht zu viele, Kirschen, Heidelbeeren, Kirschen, Nektarinen, Netzmelone, Oliven, Papayas, Pfirsiche, Preiselbeeren

Getreide: alle Getreide in Massen

Getränke: Kräutertee, Wasser, Säfte verdünnt

Empfehlungen für Stoffwechselprofil 3

Eiweiss: 180 g tierisches Protein

2 Portionen Milchprodukte fettarm oder fettreich wenn diese vertragen werden

Fetteiche Nahrung: 1,5 EL essentielle Oele

Kohlenhydrate:

4-5 Portionen Gemüse

2 Portionen Obst

3-4 Portionen vollwertige Kohlenhydrate

Die besten Lebensmittel für Stoffwechselprofil 3

Eier, Ente, Gans, Huhn, Innereien, Kalb, Lamm, Rind, Schwein, Pute, Wild

Fisch: Sardellen, Austern, Flunder, Flussbarsch, Forelle, Garnelen, Hai, Hering, Hummer, Kabeljau, Karpfen, Kaviar, Krabben, Lachs, Languste, Makrele, Muscheln, Sardinen, Schellfisch, Schwertfisch, Seezunge, Steinbutt, Tintenfisch, Thunfisch, Venusmuscheln, Kammuscheln, Weissfisch, Wels

Milchprodukte: Hüttenkäse, Joghurt, Käse, Kefir, Kuhmilch, Rahm, Ziegenmilch

Erdnussöl, Leinöl, Maiskeimöl, Mandelöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl

Nüsse alle Sorten

Gemüse: Alfasprossen, Artischocken, Auberginen, Bambussprossen, Blattsalate alle Sorten, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Erdnüsse, Zwiebeln, Paprika, Karotten, Grüne Bohnen, Grünkohl, Algen, Kartoffeln, Kastanien, Kidneybohnen, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Limabohnen, Linsen, Mais, Meerrettich, Mungobohnensprossen, Okra, Pastinake, Petersile, Pilze, Rosenkohl, Randen, Spargeln, Sellerie, Senfsprossen, Sojasprossen, Spinat, Süsskartoffeln, Tomaten, Wachsbohnen, Weisse Bohnen, Weisskohl, Wirsing, Zucchini

Obst: Aepfel, Ananas, Aprikosen, Avocado, Bananen, Beeren alle Sorten, Birnen, Melonen, Datteln, Feigen, Grapefruit, Kirschen, Kiwi, Limonen, Mandarinen, Mango, Melone, Nektarinen, Oliven, Orangen, Papaya, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Rosine, Trauben, Zitronen

Getreide. Alle Getreide können gegessen werden

Getränke; Tee, Säfte und Wasser, Getreidekaffee