



Merkblätt

Stoffwechsel aktivierende Ernährung

Stoffwechsel aktivierende Ernährung für eine gesunde Darmflora, ausgewogene Nährstoffzufuhr, Unterstützung bei Krankheit

Ernährungs-Empfehlungen

Die Umstellung der Ernährung auf eine vollwertige Mischkost fördert einen gesunden Stoffwechsel bei vielen chronisch Erkrankungen.

Folgende Gesichtspunkte sollten speziell für die Regeneration der Darmflora, eine ausgewogene Nährstoffzufuhr aber ganz grundsätzlich auch für jeden Gesundheitsbewussten beachtet werden:

1. Das Körpergewicht sollte im Normbereich geregelt sein, d.h. eine angemessene Kalorienzufuhr unter Vermeidung einer Überernährung.
2. Die Nahrungsmittel sollten nach biologischer Wertigkeit ausgewählt werden, im Sinne einer optimalen Versorgung mit essentiellen Nähr- und Wirkstoffen.
3. Vermeidung aller Nahrungsmittel, die vorwiegend reine Kalienträger sind und wenig oder keine biologisch wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Dazu zählen alle denaturierten Zucker-, Stärke- und Weißmehlprodukte und die Mehrzahl aller sogenannten Fast Food-Gerichte.
4. Reduktion bzw. Verbot aller Fleisch- und Wurstwaren von Masttieren sowie aller gehärteten tierischen und pflanzlichen Fette. Prinzipiell Verminderung des Anteils an tierischem Eiweiß, Bevorzugung einer ballaststoffreichen vegetarischen Kost mit hohem Gemüseanteil.
5. Vermeidung bzw. Verbot der Zufuhr von Genussgiften, wie Nikotin und Alkohol, d.h. Reduktion von sogenannten Radikalbildner.
6. Ausschaltung aller Zubereitungsformen von Speisen, die stoffwechselbelastend sind, wie geräucherte, überhitzte und kurzgebratene Nahrungsmittel.
7. Bevorzugte Verwendung von Ölen oder Fetten mit einem hohen Anteil an hoch ungesättigten essentiellen Fettsäuren. Hierzu zählen kaltgepresste und -geschlagene Pflanzenöle mit hohem Linol-, Linolensäure-Anteil (Sonnenblumenöl, Dieselöl, Leinsamenöl u.a.)
8. Ernährungsaufwertung durch vitamin- und spurenelementreiche Nahrungsmittel, insbesondere Vitamin A (Karotten, Rote Bete, Seefisch), Vitamin E (Vollkornprodukte), Vitamin C (Paprika, Sanddorn, Zitrusfrüchte u.a.)
9. Vegetabile Frischkost, Sauerteig (aus Schrot oder Vollkern, hergestellt mit Natursauer), Frischpflanzenpresssäfte aus Löwenzahn, Brennessel, Rote Bete, Karotten, Apfel, Apfelsine ect. (1-2 mal tägl. Ca. 50ml trinken), Blattgemüse, Salate, rohes Sauerkraut.
10. Sauer Milchprodukte wie Bioghurt, Kefir, Magerquark, Dickmilch, Buttermilch u.a. bevorzugt mit rechtsdrehender Milchsäure.
11. Beschränkung der Kochsalzzufuhr. Die Verwendung von Gewürzen und Essig auf ein tolerierbares Mindestmaß beschränken. Sollte Essig verwendet werden, dann reiner Obstessig.