

Die Negativ-Liste

Die Negativ-Liste: Verbotene Lebensmittel während des Neustarts

Essen Sie nichts, was künstliche Zutaten oder minderwertige Öle oder Fette enthält

Lebensmittelfarben und künstliche Aromen	frittierte Gerichte
Kaffeeweißer u. ä. (Molkereiersatzprodukte)	Fleisch in Fertiggerichten
Fettersatzstoffe (Margarine)	Transfette
Lebensmittelzusatzstoffe	Pflanzenöl, Maisöl
Lebensmittelkonserven	

Essen Sie nichts Zuckerhaltiges oder andere raffinierte Kohlenhydrate

Süßstoffe und anderer Zuckerersatz (NutraSweet etc.)
Fruchtsäfte und Limonaden
Zucker (auch keinerlei natürlichen Zucker wie Honig, Ahornsirup o. Ä.)

Vermeiden Sie glutenhaltige und kreuzreaktive Getreide, die ähnliche Symptome auslösen können

Gerste	Mais
Hafer	Roggen
Hirse	Weizen

Vermeiden Sie Milchprodukte

Für Anwendungen und Rezepte, bei denen Milch benötigt wird, können Sie (ungesüßte) Mandel- oder Kokosmilch verwenden. Kokosjoghurt ist eine empfehlenswerte Alternative während des Neustarts.

Eiscreme	Kefir
Joghurt	Milch
Käse (alle Sorten, auch Frischkäse)	Quark

Vermeiden Sie alle Lebensmittel mit Unverträglichkeiten

Die drei unten genannten Lebensmittelsorten sind nicht für alle unverträglich, aber wenn Sie Gelenkschmerzen oder geschwollene Gelenke, rheumatische Arthritis oder andere Autoimmunkrankheiten haben, dann könnten Nachtschattengewächse und Nüsse für Sie problematisch sein; verzichten Sie während des Neustarts am besten komplett darauf. Sie können hinterher wieder ausprobieren, wie Sie sie vertragen, falls Sie es nicht bereits wissen
Nachtschattengewächse (Tomaten, Paprika, Kartoffeln, Auberginen)
Nüsse (insbesondere Erdnüsse)
Sojaprodukte (falls Sie Soja doch essen wollen, bitte nur aus Bioproduktion)

Verzichten Sie auf Alkohol und alle koffeinhaltigen Getränke

Alkohol (Wein, Bier, Drinks, alles Hochprozentige) – null Toleranz!
Koffein (Kaffee: Tee, Kakao, Grüner Tee und Mate)

Verzichten Sie auf Ihre persönlich unverträglichen Lebensmittel

Lebensmittel, auf die Sie regelmäßig Heißhunger verspüren und die Sie als »Trostessen« zu sich nehmen
Lebensmittel, von denen Sie definitiv wissen, dass Sie sie nicht vertragen
Speisen, die Sie rein aus Gewohnheit täglich essen