

## Ernährungsempfehlung kompakt (inspiriert von Bas Kast/ Ernährungskompass)

1. Bitte achte auf Qualität beim Essen: "Soul food" oder "real food" ist echtes Essen!
  - unverarbeitet
  - unverpackt
  - regional, saisonal, frisch zubereitet
  - selbst gekocht
  - mit Liebe serviert ☺
2. viel Gemüse – weniger Tier  
Pflanzen: ob roh, gekocht, gedünstet und davon reichlich!
3. 1-2x wöchentlich Fisch  
Fleisch? – dann bitte keine Fertiggerichte (Transfette)  
Kein Fleisch aus Massentierhaltung (Ethik! Umwelt!)  
max. 1 Ei am Tag  
Hülsenfrüchte haben pflanzliche Proteine: Linsen, Bohnen, Kichererbsen  
Nüsse, Lein- und Chiasamen, Weizenkeime Soja,  
Algen (1-2x wöchentlich)
4. Eiweiß hat einen hohen Sättigungseffekt! (Low Carb)  
als Grundbaustoff tgl.: 1g pro Körpergewicht  
lieber fermentiert: Joghurt, Kefir, Kimchi, Sauerkraut, Miso, Tempeh  
Kuhmilch? - Alternativen: Soja, - Kokos, - Hafer, - Mandelmilch
5. Fruktose ja! – aus ganzen Früchten!  
(incl. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe)  
Glucose: in allen langsam resorbierbaren Kohlenhydraten:  
z.B.: Vollkornprodukte, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse  
bitte vermeiden: Junkfood, (Hamburger, Eis, Softdrinks, Pizza,  
Bonbons) u.a.: aufgrund der schnellresorbierbaren KH  
(Folge: der Insulinspiegel steigt schnell an, anschließend schneller Abfall  
mit Müdigkeit, Reizbarkeit und erneutem „Heißhunger“...)
6. Ballaststoffe: 30g tgl.
7. Getränke: 1-2 Liter tgl.- bei starker Bewegung mehr ☺
8. keine Abführmittel – (Buttermilch, Leinsamen, Pflaumensaft, Sauerkrautsaft,  
Vollkornprodukte...) und regelmäßig bewegen, gut kauen,  
Zeit für den Toilettengang nehmen
9. Besser: einfach & mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Nüsse,  
fettiger Fisch (Lachs, Hering) Chia-Leinsamen, Sonnenblumenkerne,  
Avocados, Olivenöl, Rapsöl, Käse
10. öfters mal: Intermittierendes Fasten  
z.B. von 10h bis 18h oder 12h bis 20h oder oder oder...  
essfreie Zeiten einhalten, 2-3x täglich „richtig“ satt essen  
oder 2 Tage Suppe – 5 Tage „normal“  
oder 1 Rohkosttag, oder 1 Salattag, oder 1 Suppentag, oder 1 Reistag
11. keine Nahrungsergänzungsmittel
12. Ausnahmen: Veganer sollten Vitamin B-Komplexe zu sich nehmen,  
Vitamin D sollte ergänzt werden  
Folsäure auch (bei erhöhtem Alkoholkonsum sowieso)  
- oder vermehrt Römersalat, Rosenkohl, gekochter Spinat,  
Spargel, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Brokkoli, Avocados  
oder Orangen essen  
auf Omega 3- Fettsäuren achten, da sie entzündungshemmende  
Wirkung haben: Walnüsse, Chia-Leinsamen, Rapsöl, fettiger Fisch
13. Das Essen genießen!  
Keine Dogmen, keine Engstirnigkeit, das Meiste in Maßen☺  
Achtung: Orthorexia nervosa ist ein Krankheitsbild, welches die übermäßige  
Beschäftigung mit der Lebensmittelqualität beschreibt.

**Misstrau jedem Heilversprechen! Genieße Dein Leben!!!**