

# Ernährungsgrundsätze

## Weglassen:

Schnell resorbierbare **Kohlenhydrate**  
wie Zucker, Weißmehle, Süßgetränke

Nahrungsmittel mit hohem  
Glykämischen Index

Gesättigte **Fettsäuren**, Bratfett, tierische  
Fette, hoherhitze Fette (z.B. Chips,  
Pommes), Margarine

Tierische **Eiweiße**, insb. Wurst und  
Schweinefleisch. Nicht nach 14 Uhr!  
Bei Fleisch/ Wurst (+Ei) Bio-Qualität  
empfohlen!

**Rohkost** nicht nach 14 Uhr

**Raffinierter** Zucker, Jodsatz mit Fluor,  
Konserven, Tiefkühlkost

**Kuh-Milchprodukte** bei Allergie und/  
oder Unverträglichkeit komplett meiden!  
Quark, Käse, Joghurt, Gebäck, Kuchen,  
Fertignahrung!  
-> Austesten lassen

**Light-Produkte**, „zuckerfrei“, „fettarm“  
→ Enthalten viele gefährliche Stoffe

**Kombinationen von**  
Eiweiß + Kohlenhydrate  
Tierischen + pflanzlichen Eiweiße/ Fette  
Kohlenhydrate + hoherhitze Fette  
Rohkost + anderes Essen

## Ersetzen durch:

Langsam resorbierbare **Kohlenhydrate**  
Rohrohrzucker, Agavendicksaft, Stevia,  
Fruchtzucker, Honig (nicht erhitzen),  
Vollkornmehle.

Nahrungsmittel mit niedrigem  
Glykämischen Index (z.B. Avocado)

Ungesättigte **Fettsäuren**, pflanzliche  
kaltgepresste Öle (nicht erhitzen!), wie  
Leinöl, Olivenöl; Butter

Pflanzliche **Eiweiße**, wie Hülsenfrüchte,  
Mandeln, Sesam

Fleisch max. 1-2x pro Woche,  
VOR 14 Uhr essen

Gekochtes, gegartes Obst und Gemüse

Rohrohrzucker, Steinsalz/ Meersalz,  
frische/regionale Lebensmittel

Sahne + Wasser, Reis-/ Mandel-/ Soja-  
milch (vorsicht Allergie). Siehe  
Reformhaus/dm-Drogerie  
**Ziegen- oder Schafmilchprodukte**

Frische (Bio-)Produkte von der Theke  
bei Wurst und Käse, lieber weniger

**Mahlzeiten einzeln zusammenstellen**  
Eiweiße und Kohlenhydrate getrennt  
voneinander essen bzw. Eiweiße zuerst.

Eine Art von Eiweiße bzw. Fette in einer  
Mahlzeit auswählen (entweder tierischer  
ODER pflanzlicher Herkunft)

Rohkost VOR dem Essen

<b>Weglassen:</b>	<b>Ersetzen durch:</b>
Schnelles, hastiges Essen unter Zeitdruck, Essen im Stehen	Langsames, <b>bewusstes Essen</b> in Ruhe → Gründliches Kauen! Jeden Bissen mind. 20x
<b>Trinken:</b> Softgetränke, Cola, Limo, Fruchtsäfte, Bier, Hochprozentiges, alkoholfreies Bier	<b>Reines natürliches Wasser</b> ohne Kohlensäure in ausreichender Menge (pro 10 kg 300ml/ Tag), Kräutertee, Wein in geringen Maßen
Trinken während des Essens	Trinken VOR dem Essen und ½ h nach dem Essen
<b>Mikrowellen</b> -Essen	Dampfgarer, nicht erhitzen, frisch kochen
Süßigkeiten, Schokolade	Trockenobst, selbst gemachte Riegel mit Vollkorn/ Honig, Bitterschokolade mit mind. 70% Kakaoanteil, Stevia

Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte.

Gudrun & Norman Cloos  
Heilpraktiker  
Grünseiboldsdorfer Weg 6  
85416 Niederhummel

08761/ 7222 977  
[www.heilpraktiker-cloos.de](http://www.heilpraktiker-cloos.de)  
[info@heilpraktiker-cloos.de](mailto:info@heilpraktiker-cloos.de)

