



DIE DARMSANIERUNG

Liste der Nahrungsmittel

Rot = meist unverträgliche Lebensmittel, daher: Weglassen!

| | |
|-------------------------|--|
| Kuhmilchprodukte | in jeder Form, wie Milch, Joghurt, Quark, Käse, auch laktosefrei und fettreduziert |
| Zucker | in jeder konzentrierten Form, auch Honig, Agavendicksaft, Sirup sowie künstliche Süßstoffe, wie Saccharin, Aspartam usw. |
| Weizen | auch als Zusatzstoff zu anderen Nahrungsmitteln |
| Rotes Fleisch | gemeint ist das Fleisch von Vierbeinern |
| Nüsse | in jeder Form |

Gelb = in den ersten 3 Monaten weglassen, dann auf Unverträglichkeit ausprobieren!

Grundnahrungsmittel:

Eier, Sojaprodukte (auch Tofu usw.), Fertigsoßen (wie Ketchup, Maggi, Sojasauce), Hefe, Kaffee, Tee, Glutamat, Distelöl

Gemüse:

Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Bohnen, Paprika, gekochte Tomaten

Obst:

Pfirsich, Aprikose, Äpfel, Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen, Grapefruit), Kiwi

Grün = meist verträgliche Lebensmittel

Grundnahrungsmittel:

Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel (außer im Brot), Buchweizen, Hirse, Chia, Quinoa, Amaranth, Reis, Mais, Mohn, Kartoffeln, Linsen, Erbsen

Gemüse:

Kohlrabi, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Spinat, Salate (Chicorree, Lollo Rosso, Endivien, Eichblatt usw.), Gurke, Aubergine, Avocado, ungekochte Tomaten, Möhren, Zucchini, Kürbis, Blumenkohl, Broccoli, Sellerie

Obst:

Birnen, Pflaumen, Trauben, Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren usw.), Bananen, Mango, Papaya, Ananas