

# PERSÖNLICHER ERNÄHRUNGSPLAN

powered by healthy balance

für Frau Tina Mustermann



Praxis für Naturheilkunde

**MATTHIAS RÜLKE**

Diagnostik | Therapie | Coaching

Praxis für Naturheilkunde  
Matthias Rülke  
Heinrich-Beck-Str. 35  
09112 Chemnitz  
info@matthias-ruelke.de



## Ihr Plan für Ihre Ziele

### Sehr geehrte Frau Mustermann,

heute ist es so weit, Sie halten Ihre Anleitung für eine neue und gesunde Ernährungsweise in den Händen:  
**Ihren persönlichen Ernährungsplan.**

Dieser Plan wurde auf Basis Ihrer Messdaten und Ihrer Angaben zur Gesundheit und Ernährung erstellt. Er wird Sie zu Ihrem Wunschgewicht führen. Die für Sie ermittelten Nahrungsmittel unterstützen die Optimierung Ihres Stoffwechsels, harmonisieren Ihren Hormonhaushalt und helfen, **Ihr Ziel zu erreichen.**

Nehmen Sie sich bitte ausreichend Zeit zum Lesen Ihres Ernährungsplans, um sich mit den Details vertraut zu machen. Wichtig ist, dass Sie alle im Ernährungsplan angegebenen Empfehlungen so genau wie möglich umsetzen. Nur so erreichen Sie leicht und sicher Ihr angestrebtes Ziel.

Ihr Berater wird Sie in der Zeit der Stoffwechsoptimierung gerne begleiten und kompetent beraten.

Registrieren Sie sich zudem kostenlos auf der Internetseite unseres Partners [www.healthy-balance.info](http://www.healthy-balance.info) und finden Sie viele weitere wertvolle Tipps zu Ihrem Ernährungsplan. Die einfach zu kochenden und leckeren Rezepte unterstützen Sie köstliche Gerichte in Ihren Alltag zu zaubern. Sie haben dort auch jederzeit die Möglichkeit, gezielt Fragen an das medizinische Fachpersonal zu stellen.

### Die 2 Phasen zu Ihrem Erfolg

Mit Ihrem persönlichen Ernährungsplan stellen Sie Ihre Ernährung auf die Bedürfnisse Ihres individuellen Stoffwechsels um. Dies erfolgt in zwei Schritten:

#### **Die Hauptphase:**

Die Hauptphase umfasst mindestens acht Wochen. Die Aufgabe der Hauptphase ist die Regeneration des Stoffwechsels. Essen Sie in dieser Zeit nur die Nahrungsmittel aus Ihrem individuellen Warenkorb, da diese einen positiven Einfluss auf Ihren Stoffwechsel besitzen. Benötigen Sie mehr Zeit, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen? Dann verlängern Sie Ihre Hauptphase.

#### **Die Erhaltungsphase:**

Mit der Erhaltungsphase bekommen Sie eine zusätzliche Nahrungsmittelliste. Diese unterstützt Sie, die neue Ernährungsweise dauerhaft in Ihr Leben zu integrieren. Ihr Warenkorb wird um einige neutrale Nahrungsmittel erweitert. Oftmals zeigen sich bisherige Nahrungsmittelunverträglichkeiten nach der Stoffwechsoptimierung als unproblematisch.

### Wichtig!

Sollte eines der in Ihrer Liste aufgeführten Nahrungsmittel für Sie unverträglich sein oder bei Ihnen allergische Reaktionen hervorrufen, lassen Sie es vorerst weg. Ist Ihr Stoffwechsel optimiert, können Sie in Abstimmung mit Ihrem Berater die Nahrungsmittel in geringen Mengen wieder in Ihre Ernährung aufnehmen.

**Viel Erfolg wünscht Ihnen MG**



## Sie sind einzigartig und so auch Ihre Nahrungsmittel

Es gibt kaum ein Thema, zu dem es so viele unterschiedliche Meinungen gibt, wie zur Ernährung. Experten sind sich darüber einig: „Gesunde Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig.“ Welche Kost die Beste ist, darüber herrscht allerdings Uneinigkeit.

Auf der Suche nach der passenden Ernährungsform wird häufig eine entscheidende Tatsache übersehen: Der Nahrungsbedarf ist individuell. Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt für seine Gesundheit und Vitalität die Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel passen. Ähnlich wie ein Motor nur mit einem bestimmten Treibstoff ideal funktioniert, ist es auch für die Körperzellen wichtig, die richtigen Nährstoffe zu erhalten.

Der individuelle Stoffwechsel wandelt die Nahrungsmittel in Baustoffe und Energielieferanten um und transportiert sie zu den Zellen. Er ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers.

Um herauszufinden, welche Nahrungsmittel für Ihren Stoffwechsel optimal sind, sind mehrere Aspekte wichtig. Der individuelle Stoffwechsel wird maßgeblich bestimmt durch das Zusammenspiel des Nervensystems, des Immunsystems, des Hormonsystems, dem Metabolischen System sowie den genetischen und epigenetischen Faktoren.

### Unser Filtersystem:

Zuerst haben wir 350 hochwertige Nahrungsmittel ausgewählt, die unseren hohen Ansprüchen genügen. Sie liefern Ihrem Körper wertvolle Eiweiße, gesunde Fette oder gute Kohlenhydrate und haben allesamt nur geringe Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Kohlenhydrate, die starke Blutzuckerschwankungen verursachen und damit Heißhunger, Unterzuckerung und moderne Zivilisationskrankheiten begünstigen, haben wir aussortiert.

Welche dieser hochwertigen Nahrungsmittel für Sie in die nähere Auswahl kommen, bestimmt **Ihre genetische Stoffwechselprägung**. Sie setzt sich aus der Blutgruppe und dem Stoffwechselverbrennungstyp zusammen. Je nach Blutgruppe variiert die Menge der im Darm enthaltenen Enzyme (alkalische Phosphatase) und die damit verbundene Fähigkeit, Eiweiße aufzuspalten. Der Stoffwechselverbrennungstyp bestimmt darüber, wie schnell der Körper Kohlenhydrate in Energie umsetzt. Er ist damit entscheidend für die Mengenverteilung von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten.

Die für Sie genetisch geeigneten Nahrungsmittel gleichen wir anschließend noch mit **Ihrer epigenetischen Stoffwechselprägung** ab. Diese ist im Laufe des Lebens veränderbar und wird durch Ernährung, Lebensphasen, Erkrankungen und Umwelt beeinflusst.

Zusammen mit Ihren persönlichen Angaben und den durchgeführten Messungen ermöglicht dieses Filterprinzip die Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplans.





## Ergebnisse Ihrer Analyse



### Genetische Stoffwechselfprägung

Durch Ihre **genetische Stoffwechselfprägung** verfügen Sie über **ausreichend Enzyme**, um tierische und pflanzliche Eiweiße gut zu verarbeiten. Wir empfehlen Ihnen, auf Weizen- und Kuhmilchprodukte dauerhaft zu verzichten, da Ihr Stoffwechsel diese Produkte nicht optimal verarbeiten kann. Die Folge wären Störungen der Durchlässigkeit im Darm (Leaky Gut), was zu Nahrungsmittelnunverträglichkeiten, Allergien oder chronischen Entzündungsprozessen führen kann.

Durch die von uns durchgeführten Analysen sind Sie ein **Mischverbrenner**. Das bedeutet, Sie benötigen **abwechslungsreiche Kost**. Jede Einseitigkeit in Ihrem Essverhalten kann langfristig zu Stoffwechselstörungen führen. Nutzen Sie aus diesem Grund die ganze Vielfalt Ihrer Nahrungsmittelliste. Im Ernährungsprogramm sind die Mengen und die Mengenverteilung auf Ihre Veranlagung abgestimmt.



### Epigenetische Stoffwechselfprägung

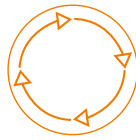
Ihr **momentaner Fitnesslevel** ist für Ihr Alter und Geschlecht **zu niedrig**. Zur Stärkung Ihres Fitnesslevels empfehlen wir ein gezieltes Training. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Berater darüber, welche Möglichkeiten es für Sie gibt.

Der Fitnesslevel ist entscheidend wie die Makro- und Mikronährstoffe in Ihrem Körper verteilt werden und bestimmt maßgeblich den Stoffwechselverbrennungstyp. Ein starkes und gesundes Herz-/Kreislaufsystem ist wichtig bei der Sauerstoff- und Nährstoffverteilung im Körper. Dem zufolge ist ein guter Fitnesslevel von einer guten Fett- und Energieverwertung gekennzeichnet.



### Weitere Informationen von Ihrem Berater

Hier steht deine persönliche Empfehlung



## Wichtige Hinweise zu Ihrem Stoffwechsel

- ✦ Anhand **Ihrer Messergebnisse** und **Ihrer Stoffwechselprägung** ist **abwechslungsreiches** und **regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining** für Sie am besten. Frage Sie Ihren Berater, welche Trainingsarten und Intensitäten notwendig sind, um Ihr Ziel zu erreichen.
- ✦ Bei Ihnen besteht eine **Histaminunverträglichkeit**. Meist handelt es sich hier um einen Enzymangel, der häufig durch das typgerechte Ernährungsprogramm behoben werden kann. Stark histaminhaltige Lebensmittel sind daher für Sie in der Hauptphase ausgeschlossen. Erst in der Erhaltungsphase haben wir die histaminhaltigen Nahrungsmittel integriert, die zu Ihrem Stoffwechsel passen. Diese können Sie mit Vorsicht und in geringen Mengen verzehren.
- ✦ Sie haben angegeben das Sie an einer **Laktoseintoleranz** leiden. Die in Ihrem Ernährungsplan aufgeführten Milchprodukte können als laktosefreie Variante gewählt werden. Am Besten verträglich sind Produkte mit einem Laktosegehalt von max. 1 g pro 100 g Lebensmittel. Hierzu zählen vor allem einige (Hart)käsesorten, die lange gereift sind. Diese sollten aber nur in geringen Mengen konsumiert werden, da diese Käsesorten durch den langen Reifungsprozesse große Mengen an Histamin enthalten können.
- ✦ Sie geben an, das bei Ihnen eine **Fruktoseunverträglichkeit** besteht. In der Hauptphase enthält Ihr Plan daher keine stark fruktosehaltigen Nahrungsmittel. Hat sich Ihr Stoffwechsel reguliert, kann nach unserer Erfahrung wieder Fruktose in angemessenen Mengen verarbeitet werden. In der Erhaltungsphase finden Sie deshalb alle Obst- und Gemüsesorten, die generell zu Ihrem Stoffwechsel passen. Sollten Sie an der selten vorkommenden Stoffwechselerkrankung (hereditäre Fruktoseintoleranz) leiden, dann ist jeglicher Verzehr von Fruchtzucker zu vermeiden. Sprechen Sie mit Ihrem Berater darüber.
- ✦ Bei Ihnen besteht eine **Glutenunverträglichkeit**. Bitte achten Sie bei der Knäckebrotauswahl auf die von uns empfohlenen Getreidesorten und den Hinweis "glutenfrei". Ausnahme: Hafer. Das darin enthaltene Gluten weist eine andere Struktur auf, als das in anderen Getreidesorten und wird in der Regel besser vertragen.



## Ihre Eiweiße für die Hauptphase

Eiweiße werden auch als „Bausteine des Lebens“ bezeichnet. Sie können tierischer oder pflanzlicher Herkunft sein und sind an allen wichtigen Stoffwechselfvorgänge des Körpers beteiligt. Die nachfolgenden Eiweiße kann Ihr Stoffwechsel aufgrund Ihrer individuellen Enzymproduktion besonders gut verarbeiten.

Eiweiße				
Fleisch/Geflügel	Ei	Ente	Hirsch	Huhn
	Kaninchen	Lamm	Pute	Rebhuhn
	Reh	Rind		
Fisch	Dorade	Dorsch/Kabeljau	Flunder	Flussbarsch
	Forelle	Hecht	Heilbutt	Lachs
	Red Snapper	Regenbogenforelle	Rotbarsch	Saibling
	Scholle	Seehecht	Seelachs	Seezunge
	Wels	Zander		
Hülsenfrüchte	Limabohne <sup>H, F</sup>			
Nüsse/Kerne	Chiasamen	Erdmandel	Esskastanie	Hanfsamen
	Kürbiskerne	Leinsamen	Pinienkerne	

F = fruktosereich, H = histaminhaltig oder -freisetzend

### Hinweise

- Aufgrund Ihrer **Histaminintoleranz** empfehlen wir **Hülsenfrüchte nur zweimal pro Woche** und in kleiner Menge zu konsumieren. Der hohe Anteil an Antinährstoffen verursacht Schäden am Darm und kann zu vermehrten Blähungen und Unwohlsein führen. Einweichen und Kochen (idealerweise im Druckkochtopf) reduzieren die Schadstoffe. Gießen Sie das Einweichwasser bitte unbedingt ab.
- Nüsse**, Kerne und Saaten sind reich an Eiweißen und liefern essentielle Fettsäuren. Da sie jedoch eine hohe Energiedichte aufweisen, sollten sie sparsam verzehrt werden und sind nicht als alleinige Eiweißportion geeignet. Essen Sie nicht mehr als zweimal täglich eine Hand voll.
- Wählen Sie aus der Vielfalt der **aufgeführten Milchprodukte**. **Meiden Sie jedoch** lange gereiften Käse, Weichkäse und Schimmelkäse. Diese haben in der Regel einen hohen Histamingehalt. Für Sie sind Frischkäse und junge Käsesorten in **laktosefreier** Ausführung geeignet.
- Nach aktueller Studienlage erhöhen **Eier** den Cholesterinspiegel im Blut **nicht**. Eier sind eine gute Eiweißquelle, denn Ihre biologische Wertigkeit ist sehr hoch. Dies bedeutet, dass 100% des Proteins aus dem Ei in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann.





## Ihre Kohlenhydrate für die Hauptphase

Kohlenhydrate sind Energielieferanten. Sie werden vom Stoffwechsel in Glukose umgewandelt und über das Hormon Insulin für die Zellen nutzbar gemacht. Der Energiebedarf von Gehirn, Immunzellen und roten Blutkörperchen wird ausschließlich über Glukose gedeckt. Aus diesem Grund sind die richtigen Kohlenhydrate für Ihren Stoffwechsel wichtig. Die folgenden Kohlenhydrate sind für Ihren persönlichen Stoffwechsel optimal geeignet.

Kohlenhydrate				
Gemüse	Algen <sup>H</sup>	Brokkoli	Chicorée	Eisbergsalat
	Endivien	Feldsalat	Fenchel	Knollensellerie
	Kopfsalat	Kürbis	Lollo Rosso/Bianco	Löwenzahn
	Mangold	Meerrettich	Okra	Pastinake
	Radicchio	Rettich	Römischer Salat	Rübe (weiß)
	Rucola	Schwarzwurzel	Steckrübe	Topinambur
	Wirsing	Zuckerschote	Zwiebel	
Obst	Cranberry (roh)	Maracuja		
Getreide	Amaranth	Canihua	Hirse	Quinoa
	Teff			

H = histaminhaltig oder -freisetzend

### Hinweise

-  Durch Ihre **Fruktoseunverträglichkeit** ist der Verzehr von Obst, in der Hauptphase, für Sie stark eingeschränkt. Übersteigen Sie dabei nicht die vergleichbare Tagesmenge ca. 60 g. Durch die Stoffwechsoptimierung, werden in der Erhaltungsphase wieder mehr Obstsorten für Sie bereit stehen. Achten Sie aber darauf das diese zu oder nach einer Mahlzeit gegessen werden und die Menge von ca. 120 g nicht übersteigen.
-  **Glutenfreie Getreideprodukte**, sogenannte Pseudogetreide, sind in Ihrem Ernährungsplan enthalten. Da die beiden glutenfreien Getreidesorten Quinoa und Amaranth zusätzlich auch Eiweiß enthalten, dürfen diese 2-3 Mal pro Woche zu einer Mahlzeit mit Gemüse kombiniert werden. Achten Sie darauf das diese nur 1/4 des Tellers ausmachen.





## Ihre Fette für die Hauptphase

Fette sind wichtige Energiebringer, die darüber hinaus dem Schutz der Organe und der Stärkung des Immunsystems dienen. Sie sorgen so für eine lange Sättigung und sind gute Geschmacksträger. Die folgenden Fette sind für Ihren persönlichen Stoffwechsel optimal geeignet.

Öle/Fette				
Butter	Ghee/Butterschmalz	Kokosöl	Leindotteröl	Leinöl
Mandelöl	Olivenöl			

### Hinweise

-  **Zum Braten** sind gesättigte Fette wie Butterschmalz, Ghee und Kokosöl besonders geeignet. Diese sind sehr hitzestabil. Zum schonenden **Dünsten** eignen sich kaltgepresste Öle wie Olivenöl oder Rapsöl. Achten Sie darauf, dass Olivenöl nur bis 180 °C und Rapsöl bis max. 140 °C erhitzt werden dürfen, da sonst gesundheitsschädliche Transfettsäuren entstehen. Für die **kalte Küche** sind hochwertige Pflanzen- und Nussöle, wie Leinöl oder Walnussöl geeignet, die essentielle Fettsäuren (zum Beispiel Omega-3) liefern, die der Körper nicht selber herstellen kann.
-  **Butter** eignet sich besser als Margarine. Die Margarine enthält oftmals Transfettsäuren diese begünstigen Fettstoffwechselstörungen und koronare Herzkrankheiten.




## Ihre Milchersatzprodukte für die Hauptphase

Milchersatzprodukte werden aus Getreideflocken, Hülsenfrüchten, Nüssen, Wasser und weiteren Zusatzstoffen hergestellt. In Konsistenz und Geschmack ähneln sie Milch und sind dabei meist etwas süßlich. Die folgenden Milchersatzprodukte sind für Ihren Stoffwechsel geeignet:

Milchersatzprodukte				
Hanfdrink	Macadamiadrink	Mandeldrink		

### Hinweise

-  Aus Getreide hergestellte **Milchdrinks** oder Joghurts sind sehr kohlenhydratreich. Verwenden Sie diese daher ausschließlich vormittags und wählen Sie Sorten ohne Zuckerzusatz aus. Die empfohlene Tagesmenge sollte 250 ml nicht überschreiten.



## Ihre Getränke

Wasser ist unser wichtigstes Grundnahrungsmittel. Es befindet sich in allen Zellen, jedem Gewebe und Organ. Für die Aufrechterhaltung aller Stoffwechselfvorgänge ist eine ausreichende Trinkmenge unverzichtbar.

Wir empfehlen Ihnen täglich stilles Wasser und/oder ungesüßten Kräutertee zu trinken. Wählen Sie qualitativ hochwertige Sorten aus, die weder künstliche Aromen noch Zusätze enthalten.

Ihre gesunde Trinkmenge: **mindestens 2,0 Liter**



### Wasser

Trinken Sie vorzugsweise stilles Wasser da es für Sie besser bekömmlich ist. Verfeinern Sie Ihr Wasser mit Gemüsescheiben aus Ihrem Plan oder Kräutern wie Minze, Basilikum oder Zitronenmelisse. Morgens nüchtern ein Glas (0,3 l) warmes Wasser, aktiviert den Stoffwechsel und lässt Sie gut in den Tag starten.

### Kaffee, schwarzer und grüner Tee

**Kaffee** und **schwarzer** sowie **grüner Tee** sind für Sie **grundsätzlich nicht geeignet**. Während Kaffee Ihren Stoffwechsel blockiert, hemmen Wirkstoffe in grünem, schwarzem und Mate-Tee den Histaminabbau. Sollten Sie absolut nicht auf Kaffee verzichten wollen, dann trinken Sie ihn in Zukunft ungesüßt direkt nach einer Mahlzeit, nach Bedarf mit einem geeigneten Milch- oder Milchersatzprodukt.

### Säfte

**Säfte** enthalten Fruchtzucker in konzentrierter Form. Sie sind in der Hauptphase aufgrund **Ihrer Fruktoseintoleranz nicht geeignet**. Trinken Sie daher lieber Wasser oder fruktosefreien Tee. In der späteren Erhaltungsphase, kann durch die Stoffwechselregulation, Säfte in Form einer Schorle nach dem Essen wieder probiert werden.

### Softdrinks

**Softdrinks** enthalten viel Zucker und in der Regel künstliche Zusatzstoffe. Diese sollten generell gemieden werden, da sie den Stoffwechsel belasten und nicht Bestandteil einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise sind. Softdrinks sind reine Genussmittel.

### Alkohol

**Alkohol** ist in der Hauptphase **nicht erlaubt**. Er belastet den Leberstoffwechsel, ist reich an Kohlenhydraten, lässt den Blutzuckerspiegel stark steigen und behindert so den Fettabbau. In der Erhaltungsphase kann in geringen Mengen wieder Alkohol getrunken werden. Wir empfehlen es auf ein 1 Glas Wein max. 3x die Woche zu reduzieren. Wein ist besser als Bier, da im Bier die zusätzliche Hefe den Stoffwechsel zusätzlich belastet.



## Ihr Essensrhythmus

Aufgrund Ihrer genetischen Stoffwechselprägung empfehlen wir Ihnen, an zwei Tagen in der Woche das Intervallfasten. An den übrigen Tagen essen Sie maximal drei Mahlzeiten pro Tag.

Das Intervallfasten ist eine spezielle Form des Fastens, bei der sich die Essensphasen mit Fastenphasen zyklisch abwechseln. Die Effektivität dieser Methode ist durch zahlreiche Studien belegt worden und ist zeitsparend und leicht umzusetzen. Neben der Selbstreinigung der Körperzellen beugt sie außerdem niedriggradigen Entzündungen vor, die in Verbindung mit der Nahrungsaufnahme stehen. Es ist übrigens völlig normal, dass der Körper Entzündungsprozesse in Gang setzt, sobald Nahrung aufgenommen wird, aber es gilt sie gering zu halten, sodass sie in einer kurzen Ruhephase abklingen können.

### Intervallfasten nach der 16/8 Methode

Beim 16/8-Intervallfasten wird 16 Stunden lang gefastet und innerhalb von 8 Stunden gegessen. In der Fastenphase wird komplett auf die Nahrungsaufnahme verzichtet. Wasser und ungesüßter Tee sind jederzeit erlaubt. Während der Nahrungsphase sollten nur die Nahrungsmittel gegessen werden, die der Stoffwechsel auch verarbeiten kann. In der Praxis haben sich folgende Modelle bewährt. In beiden Modellen nutzen Sie die Nacht, um 16 Stunden zu fasten. Entscheiden Sie selbst, welche Form für Sie am besten passt. Sie können wahlweise auch beide Modelle abwechselnd einsetzen.

**Modell 1:** Erste Mahlzeit ausfallen lassen. Starten Sie zum Beispiel um 12.00 Uhr mit einer Mahlzeit und nehmen Sie die letzte Mahlzeit um spätestens 19.30 Uhr zu sich.

Erste Mahlzeit



Zweite Mahlzeit



Dritte Mahlzeit



**Modell 2:** Letzte Mahlzeit ausfallen lassen. Sie starten, beispielsweise, um 07.00 Uhr mit Ihrer ersten Mahlzeit und nehmen die letzte Mahlzeit um 14.30 Uhr zu sich.

Erste Mahlzeit



Zweite Mahlzeit



Dritte Mahlzeit



### An den übrigen Tagen, drei Mahlzeiten

Achten Sie darauf, dass Sie zwischen den Mahlzeiten 4 bis 6 Stunden nichts essen. Ihr Körper benötigt die Zeit, um die zugeführten Nährstoffe aufzunehmen, zu verarbeiten und in Energie umzuwandeln. Lediglich Wasser oder ungesüßte Kräutertees sind zwischen den Mahlzeiten erlaubt.

Erste Mahlzeit



Zweite Mahlzeit



Dritte Mahlzeit





## Ihre Mahlzeiten

### Auf das richtige Verhältnis kommt es an

Ihre Mahlzeiten bestehen grundsätzlich aus Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten. Die idealen Mengen haben wir anhand Ihrer Stoffwechsellage ermittelt.

Die klassischen Sättigungsbeilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot etc.) entfallen während der Hauptphase. Vor allem abends sollten Getreideprodukte nicht mehr konsumiert werden. Nutzen Sie die kulinarische Vielfalt Ihrer individuellen Nahrungsmittelliste. Verfeinern Sie das Gemüse auch gerne mit Saucen und Gewürzen.

### Gut gekaut ist halb verdaut

Durch gründliches Kauen können die Enzyme im Speichel die Nahrung bereits im Mund besser aufspalten. Das erleichtert die anschließende Verstoffwechslung und verbessert die Verdaulichkeit.

Das viele Kauen entschleunigt Sie außerdem beim Essen und führt dazu, dass Sie automatisch weniger essen, da sich das Sättigungsgefühl etwa 20 Minuten nach Beginn der Nahrungsaufnahme einstellt. Darüber hinaus kann sich das Kauen positiv auf das Nervensystem auswirken und zum Stressabbau beitragen.

**Für die erste Mahlzeit des Tages gilt:** Starten Sie mit viel Genuss und ohne jede Mengenangabe in den Tag. Für die zweite und dritte Mahlzeit haben wir die für Sie idealen Nahrungsmittelmengen als Orientierung ermittelt. Bei körperlichem Mehrbedarf, z.B. intensiven Sporteinheiten oder größerer körperlicher Anstrengungen, darf die Eiweißmenge um bis zu 15% erhöht werden.

**Orientieren Sie sich bei der Gestaltung Ihrer Mahlzeiten einfach an diesen Angaben.**

<b>Eiweiß zur Auswahl:</b>	Mageres Fleisch	180 g
	Geflügel ohne Haut	195 g
	Fisch	205 g
	Sojaprodukte	300 g
	Hülsenfrüchte (Nassgewicht)	250 g
	Käse/Quark	150 g
	Eier pro Mahlzeit	2 Stück
<b>in Kombination mit</b>	Gemüse, Salat	450 g
	Fette/Öle	1-2 EL



Die empfohlenen Mengenangaben sind **Rohmengen** (geschält, entkernt etc.) und gelten auch bei Tiefgefrorenem. Bei der Zubereitung von **trockenen Hülsenfrüchten, Sojaprodukten** oder **Nudeln** ist darauf zu achten dass nur **1/3 der angegebenen Menge** verwendet wird, da diese beim Einweichen noch aufquellen. Denken Sie daran, dass Einweichwasser unbedingt wegzuschütten, wegen der gelösten Antinährstoffen.

### Hinweise

**Sättigungsbeilagen:** In der Erhaltungsphase können die klassischen Sättigungsbeilagen (Nudeln, Kartoffeln, Brot, Reis) wieder in kleinen Mengen, max. 1/4 des Tellers, zu einer Mahlzeit gegessen werden. Achten Sie darauf, dass Sie nur Sättigungsbeilagen verwenden die auf Ihrer Nahrungsmittelliste aufgeführt sind. Getreideprodukte bitte nur in der ersten Tageshälfte verzehren.

**Obst:** Durch Ihre **Fruktosemalabsorption** sind die Obstsorten und Mengen in der Hauptphase stark reduziert. Sie können nur kleine Mengen als Nachtisch essen. Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 6.



## Ernährung bei Laktoseunverträglichkeit

Milchprodukte weisen ganz unterschiedliche Laktosegehalte auf. Um einen besseren Überblick zu erhalten, haben wir daher eine Übersicht mit alltäglichen Produkten zusammengestellt.

**Wichtig zu wissen:** Wenn die Nahrungsmittel zu Ihrem Stoffwechsel passen, sind in der Regel Produkte mit einem Laktosegehalt von max. 1 g pro 100 g Nahrungsmittel verträglich. Abhängig von den individuellen Beschwerden, muss entschieden werden zwischen:

- \* laktosefreier Ernährung: hier darf pro Tag 1 g Laktose aufgenommen werden oder
- \* laktosearmer Ernährung: hier darf pro Tag 8–10 g Laktose aufgenommen werden

Die folgende Liste enthält eine allgemeine Übersicht mit Milchprodukten, die allerdings nicht die individuellen Empfehlungen berücksichtigt. Sie bietet eine Hilfestellung über den unterschiedlichen Laktosegehalt in den Produkten.

### Pro 100 g Nahrungsmittel:

Butter	0,5 - 0,6 g	Kefir	3,5 - 6,0 g
Buttermilch	3,5 - 4,0 g	Kuhmilch	4,8 g
Camembert	0,1 g	Kondensmilch	9,3 - 12,5 g
Crème fraîche	2,0 - 4,5 g	Magerquark	4,0 g
Dickmilch	3,7 - 5,3 g	Molke	2 g
Edamer	0,0 g	Mozzarella (Kuh)	0,5 g
Emmentaler	0,1 g	Quark (10-70% i. Tr.)	2,0 - 3,8 g
Feta	0,5 - 0,7 g	Rahmfrischkäse	3,4 - 4,0 g
Ghee/Butterschmalz	0,1 g	Sahne	2,8 - 3,6 g
Gorgonzola	0,0 g	Sauerrahm	3,2 g
Gauda mittelalt und alt	<0,1 g	Schafmilch	4,7 g
Grießbrei	2,3 g	Schmand	2,0 g
Hartkäse	0,0 - 0,4 g	Schmelzkäse (10-70% i. Tr.)	2,8 - 6,3 g
Hüttenkäse	4,0 g	Tilsiter	<0,1 g
Joghurt	3,7 - 5,6 g	Ziegenmilch	4,2 g
Kaffeesahne	3,8 - 4,0 g		



## Ernährung bei Glutenunverträglichkeit

Bei der Glutenunverträglichkeit handelt es sich um eine Mischform aus Allergie und Autoimmunreaktion. Wenn die Glutenintoleranz bereits schon im Kindesalter auftritt, spricht man von einer „Zölliakie“. Im Erwachsenenalter wird es dann „Sprue“ genannt. Hierbei wird unterschieden zwischen einer Intoleranz als Autoimmunkrankheit, die nur ca. 2 % der Deutschen betrifft, und einer Glutensensitivität. Bei der Glutensensitivität handelt es sich im klassischen Sinne um eine allergische Disposition auf Gluten, d. h. es kommt beim Verzehr zu einer entzündlichen Immunreaktion, was auf Dauer dann in einer Glutenintoleranz enden kann.

Dr. Alessio Fasano, einer der führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet der „Glutenforschung“, hat eine entscheidende Entdeckung gemacht. Immer, wenn wir Gluten essen, wird im Darm ein Protein namens „Zonulin“ ausgeschüttet, das die Darmbarriere temporär öffnet und dafür sorgt, dass mehr Stoffe in den Körper wandern als gewünscht. Das wiederum führt zu einer entzündlichen Immunreaktion und der Körper klassifiziert dann Gluten als Pathogen (Erreger), was zu schwerwiegenden Störungen im Stoffwechsel führt.

Als Folge speichert der Körper das wichtig Spurenelement Eisen. Das wiederum führt dann zu einem erhöhten Ferritin-Spiegel und einem niedrigen „Eisenspiegel“ im Blut und sorgt für Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungseinbruch und auch Fetteinlagerungen. Daher sollte generell der Verzehr von Getreidearten reduziert werden und wenn nur in der ersten Tageshälfte erfolgen.

### Was ist Gluten?

Gluten ist im Grunde genommen das Eiweiß, das in fast allen Getreidearten vorkommt. Es sorgt dafür, dass aus Mehl in Verbindung mit Wasser eine klebrige Masse – der Teig entsteht. Deshalb wird es auch Klebereiweiß genannt, da es den Teig zusammenhält.

### Wie entsteht eine Glutenunverträglichkeit?

In den meisten Fällen kommt es durch langjährigen und übermäßigen Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer Durchlässigkeit des Darms, dem sogenannten „Leaky Gut Syndrom“, und schlussendlich zu einer Überreaktion auf Gluten.



Erkranken Kinder bereits daran, ist der Grund meist eine genetische Disposition oder der Verzehr von viel Getreide in der Schwangerschaft.

Im Fall einer Glutenunverträglichkeit ist die konsequente glutenfreie Ernährung über einen längeren Zeitraum notwendig, um die Schäden an der Darmschleimhaut zu heilen. Eine zusätzliche Unterstützung mit aufbauenden Stoffen für die Darmregeneration kann diesen Prozess positiv beeinflussen und die Ausheilung beschleunigen. Fragen Sie Ihren Coach/Berater, was er für den weiteren Darmaufbau empfiehlt.

In Ihrem Ernährungsplan sind für die ersten 8 Wochen keine glutenhaltigen Lebensmittel enthalten. Ein langsames Einschleichen von den Getreidearten, die für Sie in der Erhaltungsphase erlaubt sind, sollte nach und nach erfolgen. Wenn Sie aber auch zukünftig auf Gluten verzichten wollen, ist das auch kein Nachteil für Sie.

Achten Sie bitte nur darauf, dass Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen mit Ihren Lebensmitteln versorgen.



## Ernährung bei Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit)

Heutzutage leiden immer mehr Menschen an einer Fruktoseunverträglichkeit, die auch „intestinale Fruktosemalabsorption (FM)“ genannt wird. Der Körper reagiert dabei auf den Fruchtzucker (Fruktose), der im Dünndarm nicht vollständig resorbiert werden kann. Stattdessen gelangt er in tiefere Darmabschnitte und wird dort bakteriell abgebaut, was sich in Form von Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfall äußert.

Fruktosemalabsorption ist nicht zu verwechseln mit einer selten vorkommenden Stoffwechselerkrankung (hereditäre Fruktoseintoleranz). Denn dieser genetisch bedingte Enzymdefekt erfordert eine lebenslange, streng fruktosefreie Kost.

### Was passiert bei einer FM?

Fruktose ist ein Einfachzucker. Dieser wird im Dünndarm mithilfe des sog. Glut-5-Transporters aufgenommen. Einige Zuckeralkohole wie Sorbit blockieren den Glut-5-Transporter, während Traubenzucker (Glukose) seine Aktivität anregt. Bei der FM ist dieses Transportsystem in seiner Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt.

### In welchen Nahrungsmitteln kommt Fruktose vor?

Fruktose besteht zu gleichen Teilen aus Trauben- und Fruchtzucker und ist ein wesentlicher Baustein des Haushaltszuckers. Fruchtzucker kommt natürlicherweise in Obst und einigen Gemüsesorten vor.

Es gibt Nahrungsmittel, die bei einer FM besonders schlecht vertragen werden, wie z. B. Äpfel, Apfelkraut, Birnen, Birnendicksaft, Mangos, Trauben, Trockenfrüchte, Honig, Agavendicksaft, Frucht- und Gemüsesäfte. Wiederum andere Obstsorten sind verträglicher, weil sie wenig Fruchtzucker oder gleichzeitig auch Glukose in einem günstigen Verhältnis enthalten. Hierzu gehören beispielsweise Bananen, Zitrus- und Beerenfrüchte.

Fruchtzucker besitzt eine höhere Süßkraft als Glukose. Seitdem die Lebensmittelindustrie das entdeckt hat, nutzt sie Fruktose als Süßungsmittel, das sich billig aus Mais herstellen lässt. So weisen viele Joghurts, Gebäcke oder Softdrinks mittlerweile sehr hohen Gehalt von Fruchtzucker auf.



### Empfehlung bei einer FM

Die Empfehlung bei einer bestehenden Fruktosemalabsorption ist zunächst der weitgehende Verzicht auf Fruktose. Daher werden in der Hauptphase Ihres individuellen Ernährungsplans Obst und einige Gemüsesorten zunächst ausgeschlossen. Außerdem sollte in den ersten zwei Wochen der Ernährungsumstellung auf die aufgeführten Kohl- und Lauchgemüse sowie Hülsenfrüchte verzichtet werden, damit sich der Verdauungstrakt erholen kann.

Nach ca. 6-8 Wochen, also mit dem Start in die Erhaltungsphase, wird die individuelle Fruktoseverträglichkeit ermittelt. Ab diesem Zeitraum kann alle zwei Tage ein fruktosehaltiges Nahrungsmittel verzehrt werden. Die zusätzliche Gabe von Traubenzucker zusammen mit dem Obst kann die Fruktoseaufnahme im Darm erleichtern. Das Obst sollte nicht pur, sondern immer gemeinsam mit oder direkt nach einer Mahlzeit verzehrt werden. Damit der Fruchtzucker langsamer im Darm aufgenommen wird, sollte er zusätzlich mit fett- und eiweißhaltigen Nahrungsmitteln gegessen werden.

### Folgende Süßungsmittel sollten bei einer FM vermieden werden.

**Zuckeralkohole:** Sorbit (E 420), Mannit (E 421), Xylit (E 967), Erythrit (E 968), Lactit (966) Isomalt (E 953), Maltit (E 965), Polyglycitolisirup (E 964).

**Süßstoffe:** Stevia (E 960), Acesulfam (E 950), Aspartam-Acesulfam-Salz (E 951), Advantam (E 969), Aspartam (E 951), Saccharin (E 954), Sucralose (E 955), Thaumatin (E 957).

**Zuckerstoffe:** Fructose

**Sirup:** Glucosesirup, Agavensirup/Dicksaft, Ahornsirup, Bienenhonig, Maissirup.



## Ernährung bei Histaminose (Histaminempfindlichkeit)

Die Histaminose (HI) ist eine Lebensmittelunverträglichkeit auf das mit der Nahrung zugeführte Histamin. Dieses biogene Amin entsteht durch den bakteriellen Abbau des Eiweißbausteins Histidin. Histamin lässt sich weder riechen noch schmecken, doch es ist in unterschiedlichen Konzentrationen in fast jedem Nahrungsmittel enthalten.

Histamin wird über das Enzym **Diaminoxidase (DAO)** abgebaut. Die Symptome einer Histaminose sind vielfältig und äußern sich beispielsweise in Form von Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Hautrötungen. Sie treten immer dann auf, wenn zu viel Histamin in die Blutbahn gelangt. Normalerweise wird das Histamin nach dem Verzehr histaminhaltiger Nahrungsmittel im Darm abgebaut. Liegt jedoch ein Mangel des abbauenden Enzyms vor oder es wird aufgrund einer Mastzellenerkrankung zuviel Histamin freigesetzt, gelangt das überschüssige Histamin stattdessen ins Blut und löst dort die genannten allergieähnlichen Symptome aus.

### Ernährungsempfehlung bei Histaminose

Als Ernährungsempfehlung bzw. Therapie empfiehlt sich am besten eine „Eliminationsdiät“ in der bewusst auf Speisen und Getränke verzichtet wird, die viel Histamin enthalten oder freisetzen können. Verbannen lässt sich Histamin vom Speiseplan allerdings nicht, da eiweißhaltige Nahrungsmittel so gut wie immer in Verbindung mit Histamin stehen. Die Menge sowie der Frische- bzw. Reifegrad eines Nahrungsmittel ist entscheidend wie stark Betroffene darauf reagieren. Eine lange Lagerung bedeutet meist auch einen höheren Histamingehalt. Die individuelle Empfindlichkeit auf Histamin ist ebenfalls unterschiedlich. So reagieren Menschen, je nach Ursache der Histaminose, unterschiedlich.

In ihrem Ernährungsplan haben wir die **histaminhaltigen Nahrungsmittel** mit einem „H“ gekennzeichnet. Durch den Verzicht von histaminhaltigen Nahrungsmitteln in der Hauptphase wird das überreizte Immunsystem beruhigt. In der Erhaltungsphase können Sie wieder den Versuch starten in kleinen Mengen und einem histaminhaltigen Nahrungsmittel pro Woche ihren Körper wieder an den Verzehr von histaminhaltigen Nahrungsmitteln zu gewöhnen. Ein gezielter Darmaufbau mit unterstützenden Präparaten ist zusätzlich hilfreich. Fragen Sie Ihren Coach/Berater.



### Folgende Empfehlungen sind bei einer Histaminose zu berücksichtigen:

- \* Nahrungsmittel immer so frisch wie möglich verzehren
- \* Auf gereifte, fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Wurstwaren, Käse, Sekt, Rotwein, Sojaprodukte bitte in den ersten 8 Wochen verzichten
- \* Fangfrischen und tiefgekühlten Fisch ist gegenüber geräuchertem, getrocknetem oder gesalzenem vorzuziehen
- \* Folgende Fischarten wie Makrele, Sardelle, Hering und Thunfisch in den ersten 8 Wochen meiden
- \* Fleisch frisch verzehren, gekühlt und tiefgefroren lagern (kein Hackfleisch, da hoher, schneller mikrobieller Verderb im Darm)
- \* Nahrungsmittel aus Konserven weitestgehend vermeiden
- \* Jungen Käsesorten (z. B. junger Ziegenkäse) gegenüber altem, lange gereiftem Käse vorziehen
- \* Alkohol, Grüner und Schwarzer Tee sowie verschiedene Medikamente (bitte bei Ihrem Arzt/Apotheker erfragen) hemmen die Enzymaktivität der DAO. Diese sollten nur in geringen Mengen und mit Vorsicht eingenommen werden
- \* Scharfe Gewürze wie z. B. Pfeffer, Chili, Curry, nur sparsam verwenden

**Bitte beachten:** Backen, Kochen oder Einfrieren ändert den Gehalt an biogenen Aminen nicht.



## Umsetzung in der Schichtarbeit

- \* Ihr Ernährungsprogramm lässt sich mit einigen individuellen Anpassungen auch im Schichtdienst gut umsetzen.
- \* Eine gute Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung haben oberste Priorität. Daher sind die Auswahl der Speisen und die Essenszeiten von zentraler Bedeutung.
- \* Während der Nachtschicht sollte eine leichtverdauliche Mahlzeit mit deinen Nahrungsmitteln (z. B. Gemüse mit magerem Eiweiß und gesundem Fett) vor dem Leistungstief zwischen 01:00 und 02:00 eingenommen werden. Um dem Morgentief entgegenzuwirken, kann ein kleiner Snack in Form einiger Nüsse, etwas Obst oder ein bisschen Quark verzehrt werden. Vor dem Einschlafen nach der Schicht sollte nichts mehr gegessen werden, damit der Einschlafprozess nicht gestört wird und der Körper sich gut erholen kann.
- \* Je nach Schicht ist es wichtig, die Mahlzeitenart (Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit) zeitlich anzupassen. Bei der ersten Mahlzeit nach der längsten Schlafpause gelten keine Mengenvorgaben.
- \* Bitte stimmen Sie den individuellen Ablauf mit Ihrem Ernährungscoach/Berater ab.

Frühschicht 06:00 – 15:00 Uhr		Spätschicht 15:00 – 24:00 Uhr		Nachtschicht 22:00 – 06:00 Uhr	
				04:00 – 05:00	evtl. Snack
07:00 – 09:00	1. Mahlzeit	08:30 – 09:30	1. Mahlzeit		
14:30 – 15:00	2. Mahlzeit	13:00 – 14:00	2. Mahlzeit	12:30 – 14:00	1. Mahlzeit
18:30 – 19:00	3. Mahlzeit	19:30 – 20:30	3. Mahlzeit	19:30 – 21:00	2. Mahlzeit
				01:00 – 02:00	3. Mahlzeit



## Warum fehlt das Nahrungsmittel in Ihrer Liste?



### Weizen

Der Weizen gehört zu den Lebensmitteln mit den negativsten Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Um die Backeigenschaften des Weizens zu optimieren, wurde der Glutengehalt gentechnisch immer weiter erhöht. Das schnell in Zucker umzuwandelnde Amylopectin lässt Ihren Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und schädigt, zusammen mit enthaltenen Antinährstoffen, die Darmwand. Glücklicherweise gibt es ausreichende, für Ihren Stoffwechsel gut verträgliche Getreidesorten.



### Knäckebrot anstatt Brot

Knäckebrot ist für den Stoffwechsel leichter zu verarbeiten als herkömmliches Brot, weil durch das Backverfahren die Stärke des Getreides kristallisiert wird. Es kommt so, nicht wie beim Brot, zum schnellen, sondern zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels.



### Kartoffeln

Sie bestehen aus konzentrierter Stärke, die der Körper schnell in Zucker umwandelt. Eine Portion Kartoffeln entsprechen, in Zucker umgerechnet, etwa 1,5 Tafeln Schokolade. Darüber hinaus befinden sich Antinährstoffe in der Kartoffelschale, die die Darmwand schädigen können. Aus diesem Grund empfehlen wir, je nach genetischer Stoffwechselprägung, beispielsweise Süßkartoffeln, Pastinaken, Topinambur, Möhren, Kürbis oder Sellerie als alternative Sättigungsbeilage. Bitte gleichen Sie die Empfehlungen mit Ihrer Lebensmittelliste ab und verwenden Sie nur die, welche auf Ihrer Nahrungsmittelliste aufgeführt sind.



### Schweinefleisch

Schweinefleisch enthält sehr viel Arachidonsäure, die zu den Omega-6-Fettsäuren zählt. Der Körper bildet daraus Botenstoffe, die Entzündungen im Körper anfachen können. Zudem ist Schweinefleisch der DNA des Menschen sehr ähnlich und steht im Verdacht, Autoimmunprozesse zu fördern. Alternativen finden Sie in Ihrem persönlichen Warenkorb.



### Kuhmilchprodukte

Kuhmilchprodukte sind aufgrund des speziellen Milcheiweiß (Casein) für Ihre momentane Stoffwechselsituation nicht geeignet. Casein steht im Verdacht, Entzündungen im Körper zu produzieren. Butter und Sahne in geringen Mengen hingegen sind durch das Herstellungsverfahren bedenkenlos verwendbar. Laktosefreie Produkte sind übrigens keine Alternative, da das Milcheiweiß noch enthalten ist. In der Erhaltungsphase können Kuhmilchprodukte, wenn in Ihrem Ernährungsplan aufgeführt, in kleinen Mengen wieder konsumiert werden.



### Nachtschattengewächse

Neben der oben genannten Kartoffel sind aufgrund Ihrer momentanen Stoffwechselsituation **Tomaten, Aubergine, Paprika, Erd- und Cashewnüsse** für Sie nicht geeignet. Ihr Körper kann die darin enthaltenen Antinährstoffe nur ungenügend neutralisieren. Diese Antinährstoffe führen zur Schädigung der Darmwand (Leaky Gut Syndrom) und zu Entzündungen, die die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten sind wie Allergien, chronische Müdigkeit, Autoimmunerkrankungen uvm... In der Erhaltungsphase können kleine Mengen, max. 2x die Woche zu oder nach einer Mahlzeit gegessen werden.



## Wie setzen Sie Ihren Ernährungsplan am besten um?

Nutzen Sie die große Vielfalt, die Ihnen Ihre neue Ernährungsweise bietet. Hier einige einfache, umsetzbare Tipps für eine wohlschmeckende Zubereitung.

### Verfeinerung

Kräuter und Gewürze verleihen jedem Gericht eine besondere geschmackliche Note und liefern zusätzlich wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Grundsätzlich sind alle Gewürze und Kräuter in guter Qualität erlaubt, ob frisch, getrocknet oder tiefgekühlt. Wählen Sie ein gutes Stein- oder Meersalz und benutzen Sie es sparsam. Saucen können Sie gelegentlich auch mit etwas Sahne oder Schmand verfeinern.

### Bindemittel

Zum Andicken von Saucen und Suppen eignen sich Guarkern- und Johannisbrotkernmehl und Chiasamen. Sie verleihen eine angenehme Konsistenz. Alginat und Pektin eignen sich zum Gelieren von Speisen.

### Dressings

Auf Essig sollten Sie aufgrund **Ihrer Histaminintoleranz** verzichten. Auch Zitronensaft und Apfelessig sind für Sie wegen der **Fruktosemalabsorption** ungeeignet. Als verträglichere Alternative empfehlen wir Ihnen Reissessig.

### Süßungsmittel

Süßen Sie Ihre Speisen bei Bedarf sparsam mit Reissirup oder Getreidezucker. Verzichten Sie auf künstliche Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe wie Xylit oder Erythrit. Sie können abführend wirken oder Blähungen verursachen.

### Restaurant/Kantine

Wählen Sie im Restaurant oder in der Kantine, Eiweiß- und Gemüsesorten aus, die in Ihrem Warenkorb enthalten sind. Die Sättigungsbeilage (Nudeln, Reis, Knödel, Kartoffeln) ersetzen Sie einfach durch ein "Mehr" an Gemüse.

### Einladungen

Auf Einladungen brauchen Sie nicht zu verzichten. Versuchen Sie lediglich, möglichst nahe an Ihrem Plan zu bleiben. Statt der Sättigungsbeilage essen Sie mehr Gemüse. Haben Sie bei einer besonderen Veranstaltung mal eine größere Ausnahme gemacht, gleichen Sie es am Folgetag aus. Lassen Sie das Frühstück ausfallen und essen Sie erst am Mittag ein vegetarisches Gericht. Abends darf es dann ein eiweißreicher Shake oder eine leichte Suppe sein. So kann sich Ihr Körper von der niedergradigen Entzündung erholen. Hierbei handelt es sich um eine Immunreaktion des Körpers, die nach jeder Nahrungsaufnahme abläuft.

### Unterwegs

Mit ein wenig Vorbereitung ist Ihr Ernährungsplan auch unterwegs leicht umsetzbar. Warme Gerichte lassen sich beispielsweise prima in einer Thermo-Lunchbox mitnehmen, Salate bleiben schön knackig, wenn Sie das Dressing separat einpacken. Sogar bei Schnellrestaurants oder Imbissen können Sie sich mit Ihrer Nahrungsmittelliste eine gesunde Mahlzeit zusammenstellen.

### Urlaub

Auch im Urlaub gilt es, die Empfehlungen Ihres Ernährungsplans möglichst genau zu befolgen. Sind Sie durch zu viele Ausnahmen nicht mehr richtig im Programm, machen Sie einen Neustart: Beginnen Sie wieder mit der Hauptphase oder starten Sie mit dem 28-Days-LifeChange Programm. Kontaktieren Sie Ihren Berater, er wird Ihnen helfen, wieder in Ihr Ernährungsprogramm zurück zu finden.

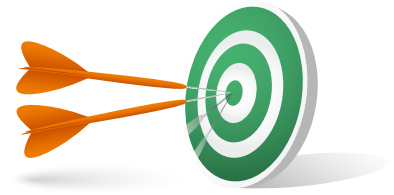


## Was ist jetzt zu tun?

Sie haben die **Entscheidung gefällt**, sich **fit, gesund und vital zu fühlen**.

Dieses Programm unterstützt Sie dabei, Ihr Ziel zu erreichen.

Der **Macht der Gewohnheit** muss bekanntlich ein hohes Maß an Entschlossenheit entgegengesetzt werden. Konzentrieren Sie sich mit voller Aufmerksamkeit auf Ihr Ziel und bleiben Sie dran! Schon nach kurzer Zeit werden Sie spüren, wie Ihnen die Umsetzung Tag für Tag leichter fällt. **Starten Sie jetzt!**



### Visualisieren hilft!

Stellen Sie sich jeden Abend vor, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie Ihr Ziel erreichen. Speichern Sie dieses Gefühl so lebendig wie möglich ab. In schwachen Momenten können Sie sich daran erinnern und motiviert weitermachen. Wichtig ist es das Sie Ihr Ziel und das Gefühl, schriftlich und sichtbar für sich hier notieren.

---

---

### Ihre Belohnung

Wie und womit wollen Sie sich belohnen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Notieren Sie das jetzt auch für sich!

---



## Ihre Unterstützung



Vereinbaren Sie jetzt schon einen Folgetermin mit Ihrem **Berater**. Er unterstützt Sie kompetent und motivierend.



Auf der **Webseite** unseres Partners stehen Ihnen in Ihrem persönlichen Mitgliederbereich weitere wichtige Informationen, Tipps und Rezepte zur Verfügung. Melden Sie sich also gleich an unter: [https://healthy-balance.info/users/sign\\_in](https://healthy-balance.info/users/sign_in)



Installieren Sie die **healthy balance App** auf Ihrem Smartphone, um Ihre persönliche Nahrungsmittelliste und Informationen rund um Ihren Ernährungsplan einfach und bequem im Taschenformat dabei zu haben. Die Anleitung zur Installation finden Sie auf der nächsten Seite.



## Die APP zu Ihrem Plan

### Ihre Nahrungsmittelliste - überall abrufbar

Mit der App unseres Partners healthy balance haben Sie jederzeit Zugriff auf Ihre Nahrungsmittelliste - sowohl auf dem Smart-Phone als auch auf dem Tablet-PC.

### Tolle Features warten auf Sie:

Mit dem untenstehenden QR-Code oder der Code-Zeile können Sie Ihre Nahrungsmittellisten über die „hb\_mobile“ App auf einem iOS oder Android Gerät installieren.

### Entdecken Sie leckere Rezepte!

Im Menüpunkt „Rezepte“ können Sie interessante Rezeptideen kennenlernen.

### Haben Sie Fragen?

Bei offenen Fragen kontaktieren Sie Ihren Berater oder schreiben Sie eine E-Mail an [info@healthy-balance.info](mailto:info@healthy-balance.info)

Die App ist in den nebenstehenden Stores kostenlos erhältlich.



## QR-Code für die Hauptphase

1. Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer hb mobile App ein.
2. Drücken Sie dazu den Button „Nahrungsmittelliste/QR-Code einscannen“.
3. Die Kamera öffnet sich.  
Halten Sie nun das sichtbare Rechteck über den QR-Code.
4. Warten Sie, bis sich die Kamera scharf gestellt hat und den QR-Code einscannet.  
Dies dauert in der Regel wenige Sekunden. Es sollte eine gute Netzverbindung bestehen.
5. Danach können Sie Ihre Nahrungsmittelliste über die App abrufen.



Es ist auch möglich Ihre Nahrungsmittelliste über die Code-Zeile auf Ihre App zu laden. Drücken Sie dazu den Button „Nahrungsmittelliste/Code eingeben“ und geben Sie folgenden Code ein:  
**e43c020827a**



## Die Erhaltungsphase

### Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben die Hauptphase und damit die gesunde Umstellung Ihres Stoffwechsels erfolgreich umgesetzt. Seien Sie stolz auf sich und Ihre Leistung! Nun gilt es diesen Zustand zu erhalten.



### Was ist für die Erhaltungsphase wichtig?



#### Gründliches Kauen

Nutzen Sie auch weiterhin die Vorteile des Intervallfastens und des gründlichen Kauens.



#### Erweiterte Nahrungsmittelauswahl

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Erweiterung der Nahrungsmittel, die „neutral“ auf Ihren Stoffwechsel wirken. Sie ergänzt Ihre Nahrungsmittelliste aus der Hauptphase und erlaubt Ihnen eine größere Vielfalt.



#### Ausnahmen erlaubt

An zwei Tagen pro Woche sind Ausnahmen erlaubt. Sie können Nahrungsmittel, die nicht in Ihren Auswahllisten (Haupt- und Erhaltungsphase) stehen, konsumieren.



#### Brot und Brötchen

In der ersten Mahlzeit des Tages sind nun auch Brot und Brötchen entsprechend Ihrer Getreidesorten erlaubt. Getoastetes Brot wird vom Stoffwechsel besser verarbeitet. Wenn Sie selber backen, empfehlen wir Weinstein als Backtriebmittel.



#### Sättigungsbeilage

Abends sollten Sie weiterhin auf Getreide verzichten, damit der Stoffwechsel in der Nacht ungestört arbeiten kann. Gemüse und Eiweiß bleiben Hauptbestandteile Ihrer Mahlzeiten.



#### Weitere Empfehlungen

Lassen Sie in regelmäßigen Abständen (Empfehlung: alle 3 Monate) einen Metabolic Check bei Ihnen durchführen, damit Ihre Erfolge sichtbar bleiben.

Wollen Sie regelmäßig Ihren Stoffwechsel entgiften? Dann bietet sich das „28-Days-LifeChange“ Programm an. Fragen Sie Ihren Berater. Er wird Sie darüber informieren.



## Ihre Nahrungsmittel zur Ergänzung

Eiweiße				
Fleisch/Geflügel	Gams	Gans	Hammel	Hase
	Herz/Fleischsorte <sup>H</sup>	Kalb	Leber/Fleischsorte <sup>H</sup>	Pferd
	Strauß	Weinbergschnecke <sup>H</sup>	Wildschwein <sup>H</sup>	Ziege
Fisch	Aal	Adlerfisch	Alse	Auster <sup>H</sup>
	Felchen/Renke	Flusskreb <sup>H</sup>	Glattbutt	Hering <sup>H</sup>
	Hummer <sup>H</sup>	Jakobsmuschel <sup>H</sup>	Karpfen	Knurrhahn
	Krabbe <sup>H</sup>	Languste <sup>H</sup>	Makrele <sup>H</sup>	Meerbrasse
	Merlan	Miesmuschel <sup>H</sup>	Pangasius	Petersfisch
	Rotbrasse	Sardelle <sup>H</sup>	Sardine <sup>H</sup>	Schellfisch
	Schwertfisch	Seeteufel	Steinbutt	Stint
	Stör	Taschenkreb <sup>H</sup>	Venusmuschel <sup>H</sup>	Wolfsbarsch
Hülsenfrüchte	Augenbohne <sup>H</sup>	Azukibohne <sup>H</sup>	Bohne (dick) <sup>H</sup>	Bohne (rot) <sup>H</sup>
	Bohne (schwarz) <sup>H</sup>	Bohne (weiß) <sup>H</sup>	Cannellini Bohne <sup>H</sup>	Erbse (grün) <sup>H</sup>
	Kichererbse <sup>H</sup>	Mungobohne <sup>H</sup>	Pintobohne <sup>H</sup>	Sojabohne <sup>H</sup>
	Sojanudel <sup>H</sup>	Süßlupine <sup>H</sup>	Tempeh (Soja) <sup>H</sup>	Tofu (Soja) <sup>H</sup>
	Yambohne			
Nüsse/Kerne	Haselnuss <sup>H</sup>	Kokosnuss	Macadamianuss <sup>H</sup>	Mandel <sup>H</sup>
	Pekannuss <sup>H</sup>	Sesamsamen	Sonnenblumenkerne <sup>H</sup>	Walnuss <sup>H</sup>

## Milchersatzprodukte

Kokosdrink	Reisdrink			
------------	-----------	--	--	--

H = histaminhaltig oder -freisetzend



## Ihre Nahrungsmittel zur Ergänzung

### Kohlenhydrate

Gemüse	Artischocke <sup>F</sup>	Austernpilz <sup>H, F</sup>	Bohne (grün) <sup>F</sup>	Champignon <sup>H, F</sup>
	Frühlingszwiebel <sup>F</sup>	Grünkohl <sup>F</sup>	Gurke <sup>F</sup>	Kohlrabi
	Kräutersaitling <sup>H, F</sup>	Möhre	Olive (grün) <sup>H</sup>	Paprika <sup>H, F</sup>
	Petersilienwurzel <sup>F</sup>	Porree <sup>F</sup>	Portulak	Radieschen
	Rote Bete	Rübstiel	Sauerkraut	Schalotte
	Spargel	Spinat <sup>H</sup>	Spitzkohl	Sprossen <sup>H</sup>
	Staudensellerie	Steinpilz <sup>H, F</sup>	Süßkartoffel <sup>F</sup>	Tomate <sup>H, F</sup>
	Zucchini <sup>F</sup>			
Obst	Ananas <sup>H, F</sup>	Apfel <sup>F</sup>	Aprikose <sup>F</sup>	Banane <sup>H</sup>
	Birne <sup>H, F</sup>	Blaubeere <sup>F</sup>	Feige <sup>F</sup>	Granatapfel <sup>F</sup>
	Grapefruit <sup>H</sup>	Guave	Himbeere <sup>H, F</sup>	Johannisbeere <sup>F</sup>
	Kaki <sup>F</sup>	Kaktusfeige <sup>F</sup>	Kirsche <sup>F</sup>	Kiwi <sup>H, F</sup>
	Kumquat <sup>H</sup>	Limette <sup>H</sup>	Mango <sup>F</sup>	Mirabelle <sup>F</sup>
	Nashibirne <sup>H, F</sup>	Nektarine	Papaya <sup>H, F</sup>	Pfirsich <sup>F</sup>
	Pflaume <sup>H, F</sup>	Physalis	Quitte <sup>F</sup>	Stachelbeere <sup>F</sup>
	Wassermelone <sup>F</sup>	Weintraube <sup>F</sup>	Zitrone <sup>H</sup>	Zwetschge <sup>F</sup>
Getreide	Buchweizen <sup>H</sup>	Natur-/Vollkornreis	Reiskleie	Wildreis

### Öle/Fette

Chiaöl	Hanföl	Kürbiskernöl	Rapsöl	Sesamöl
Traubenkernöl	Walnussöl			

F = fruktosereich, H = histaminhaltig oder -freisetzend



## Die APP zu Ihrem Plan

### Ihre Nahrungsmittelliste - überall abrufbar

Mit der App unseres Partners healthy balance haben Sie jederzeit Zugriff auf Ihre Nahrungsmittelliste - sowohl auf dem Smart-Phone als auch auf dem Tablet-PC.

### Tolle Features warten auf Sie:

Mit dem untenstehenden QR-Code oder der Code-Zeile können Sie Ihre Nahrungsmittellisten über die „hb\_mobile“ App auf einem iOS oder Android Gerät installieren.

### Entdecken Sie leckere Rezepte!

Im Menüpunkt „Rezepte“ können Sie interessante Rezeptideen kennenlernen.

### Haben Sie Fragen?

Bei offenen Fragen kontaktieren Sie Ihren Berater oder schreiben Sie eine E-Mail an [info@healthy-balance.info](mailto:info@healthy-balance.info)

Die App ist in den nebenstehenden Stores kostenlos erhältlich.



## QR-Code für die Erhaltungsphase

1. Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer hb mobile App ein.
2. Drücken Sie dazu den Button „Nahrungsmittelliste/QR-Code einscannen“.
3. Die Kamera öffnet sich.  
Halten Sie nun das sichtbare Rechteck über den QR-Code.
4. Warten Sie, bis sich die Kamera scharf gestellt hat und den QR-Code einscannet.  
Dies dauert in der Regel wenige Sekunden. Es sollte eine gute Netzverbindung bestehen.
5. Danach können Sie Ihre Nahrungsmittelliste über die App abrufen.
6. Die erweiterten Lebensmittel werden in orange dargestellt, um sie von den Lebensmitteln der Hauptphase (schwarz) optisch abzugrenzen.



Es ist auch möglich Ihre Nahrungsmittelliste über die Code-Zeile auf Ihre App zu laden.

Drücken Sie dazu den Button „Nahrungsmittelliste/Code eingeben“ und geben Sie folgenden Code ein:

**a37d020092c**