



Dr. med. Reinhard Probst

# Ernährungsempfehlungen

## Generell gilt:

**Morgens:** Wenn möglich kein tierisches Eiweiß (z.B. Milch, Joghurt, Quark etc.), pflanzliches Eiweiß oder Fette sind erlaubt (z.B. vegetarische Aufstriche, Sojamilch, - Joghurt, Reismilch, Hafermilch, Olivenölmargarine). Die Hauptmenge der Kohlenhydrate sollte morgens zugeführt werden (Vollkornbrot, Müsli, Früchte etc.)

**Mittags:** Ist eine gemischte Mahlzeit laut Tabelle möglich

**Abends:** Wenn möglich keine stärkehaltigen Kohlenhydrate (z.B. Brot, Nudeln, Teigwaren, Reis, gekochte Karotten, Mais, Weißmehlprodukte). Eiweiß und Fett ist erlaubt.

## Kohlenhydrate

<b>häufig, günstig</b>	<b>ab und zu</b>	<b>selten</b>
Alle Produkte aus <b>Vollkorngetreide:</b> Weizen, Gerste, Roggen, Grünkern, Reis, Mais, Dinkel, Amaranth, Hafer, Honig scheint in Maßen günstig zu sein <i>Grobe Körnerkost ist häufig schwer verträglich, dann feiner ausgemahlene Mehle bevorzugen</i>	Kartoffeln, Fruchtzucker, Süßstoff: Aspartam <b>Isolierte Kohlenhydrate:</b> Weißmehlprodukte, geschälter Reis <i>Empfehlung:</i> <i>Reis und Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und dann wieder erwärmen, senkt den verwertbaren Kohlenhydratanteil.</i>	<b>Isolierte Zucker:</b> Saccharose, Maltose, d.h. weißer Zucker, Rohzucker, Kandiszucker etc. <b>Süßstoffe,</b> wie Saccharin, Zyklamat
<b>200-300g festes, nicht zu süßes Obst pro Tag (2-3 Stück), möglichst biologisch angebaut:</b> <u>Beerenfrüchte</u> , Papaya, Äpfel, Birnen, Kiwi, Orangen etc.		<b>Süße, überreife Früchte:</b> (Bananen, Hawaii-Ananas, Trauben, süße Birnen, Zwetschgen), Dörrobst

## Fette

häufig, günstig	ab und zu	selten
<b>Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem <math>\Omega</math>-3-Fettsäuren:</b> <u>Leinöl</u> , Rapsöl, <b>Reich an Ölsäure:</b> Kaltgepresstes Olivenöl <b>Reform-Margarine</b> aus ungehärteten Pflanzenfetten, am besten $\Omega$ -3-Fettsäure reich, Olivenölmargarine	<b>Reich an gesättigten Fettsäuren:</b> Bio-Butter von Weiderrindern (Heumilch) Kokosfett <b>Reich an ungesättigten Fettsäuren:</b> Sojaöl, Weizenkeimöl, Walnussöl	<b><math>\Omega</math>-6-Fettsäuren und gesättigte Fettsäuren:</b> Sonnenblumenöl, Distelöl, Palmfett, Sesamöl, Maiskeimöl, Traubenkernöl, Kürbiskernöl, Safloröl Butterschmalz, Gänsefett, Griebenschmalz, Frittierfett etc.

## Eiweiß

häufig, günstig	ab und zu	selten
Probiotischer Joghurt, magerer Käse, Magerquark, Buttermilch, Kefir Hülsenfrüchte <b>Sojaprodukte:</b> Tofu, Sojaflocken, -milch Vegetarische Aufstriche	Fettarme Milch (Heumilch) Eier (1-2x/ Woche), Sahne in kleinen Mengen	Fetter Käse, Voll-Milch, Schimmelkäse, H-Milch, Dosenmilch

## Fleisch und Fisch

häufig, günstig	ab und zu	selten
	Geflügel max. 1-2x / Woche, Wild 1x/ Monat	Schweinefleisch, Rindfleisch, Innereien, Gegrilltes, Geräuchertes, Wurst
<b>Meeresfisch:</b> z.B. <u>Hering</u> , <u>Makrele</u> , <u>Thunfisch</u> , <u>Sardinen</u> , <u>Lachs</u> , Dorsch, Goldbarsch, Rotbarsch, Brasse Süßwasserfisch	Fischkonserven, paniertes Fisch, geräucherter Fisch	

## Gemüse, Nüsse

häufig, günstig	ab und zu	selten
<p><b>Frisches, möglichst biologisch angebautes Gemüse:</b> besonders günstig: Tomaten, Rote Beete, Karotten, Broccoli, <b>Broccolisprossen</b>, Zwiebel, Knoblauch, Kohlgewächse, Paprika, Gurken, Avocado, Tobinambur,</p> <p>Zuchtpilze: vor allem Shiitake, Hülsenfrüchte Milchsauer vergorenes Gemüse Gemüsesäfte (morgens oder mittags)</p>	Wildpilze, Hülsenfrüchte aus der Dose	Dosengemüse
<p><b>Nüsse</b>, nicht geröstet, regelmäßig, aber in kleineren Mengen: Mandeln, Cashewkerne, Macadamia, Pistazien, Kokosnüsse, <b>Paranüsse</b>, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne</p>		geröstete Nüsse

## Kräuter und Gewürze

häufig, günstig	einschränken	meiden
<p>Frische Kräuter, tiefgekühlte Kräuter, frisch gemahlene Gewürze, <b>Kurkuma</b>, <b>Ingwer</b>, Chili, sparsam: Sojasauce, Miso</p>	fertig gemahlene Gewürze, Senf	Ketchup, Mayonnaise, Fertigdressing, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, Farbstoffe
	Gemüsebrühwürfel ohne Geschmacksverstärker	

# Getränke

<b>häufig, günstig</b>	<b>einschränken</b>	<b>meiden</b>
<b>Kräutertees:</b> Z.B. <u>grüner Tee aus Japan</u> , Lapacho, Rooibusch, Brennnesseltee, Goldruten Tee, Ringelblume, Matetee	röststoffarmer Kaffee, schwarzer Tee, Wein, Fruchtttees	Bier, auch alkoholfreies, Schnaps, Liköre
Stilles Wasser, Leitungswasser	Stark kohlenensäurehaltiges Wasser	
Verdünnte Gemüsesäfte, (besonders günstig: milchsauer vergorener Rote-Beete- Saft) ¼ Liter verdünnte reine Obstsaften pro Tag (besonders günstig: Schwarze Johannisbeere)	Diätlimonaden	Obstsaften mit Zuckerzusatz, Limonaden, Cola, isotonische Getränke

## **Wichtig: Langsam und in Ruhe essen, gut kauen, möglichst ohne Ablenkung!!!**

1. Die Biologische Krebsabwehr empfiehlt, täglich ca. 150–250 ml folgenden Kurkuma-Tomaten-Cocktails zu trinken:

500 ml Bio-Tomatensaft werden mit 5 g Bio-Kurkumapulver hochwertigem Olivenöl (3 EL) vermischt und im Mixer sämig geschlagen. Zum Abschmecken **unbedingt** noch schwarzen Pfeffer hinzufügen. Im Kühlschrank hält sich dieser Cocktail rund 3 Tage

ALTERNATIV: Curcumin®-Kapseln 2-3/ Tag

2. Leinsamen: Günstig sind täglich 2-3 Esslöffel geschrotete Leinsamen ( im Mixer oder geeigneter Getreidemühle schroten) z.B. ins Müsli

3. Budwig-Creme: 3 Esslöffel Milch, 3 Esslöffel Leinöl, 100g Magerquark, 1 Teelöffel Honig mit dem Handrührgerät oder Mixer zu einer Creme verrühren, sodass am Rand keine Spuren des Öls mehr zu sehen sind. Danach noch den Teelöffel Honig unterrühren. Diese Creme nur mittags.