

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz
in familiengerechter Ernährung



Modul 3:

Ernährungsformen

Vollwerternährung

Vegetarische Ernährung

Rohkosternährung

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz
in familiengerechter Ernährung

Modul 3: **Ernährungsformen**
Vollwerternährung
Vegetarische Ernährung
Rohkosternährung

**GESUNDHEITSPRAXIS
HERBAMIRA**

Pflanzenheilkunde
Ernährungsberatung
Seminare

Andrée Rechsteiner
Breitackerstr. 7
8542 Wiesendangen
052 337 38 50, 079 501 59 60
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Inhaltsverzeichnis

Übersicht zu den Modulen	7
Einführung und Wegleitung	11
Lernziele und Kompetenzen	13
Ernährungsformen	15
Die Vollwerternährung	17
Einführung	17
Die Vollwerternährung heute	18
Empfehlungen der Vollwerternährung	23
Vorteile der Vollwerternährung	27
Nachteile und Gegenargumente	28
Regeln für das Umsteigen auf Vollwerternährung	29
Vollwerternährung an den Mann bringen	30
Auswärts vollwertig essen	33
Fix auf dem Tisch.....	34
Rezepte	36
Die Vegetarische Ernährung	41
Entstehung und Definition	41
Gründe für die vegetarische Ernährungsweise.....	43
Vegetarier-Typologie	44
Eiweiss	45
Ernährungsphysiologische Beurteilung	49
Menüplanung ohne Fleisch	52
Alternative Eiweissquellen	55
Das Europäische V-Label.....	59
Die Rohkosternährung	61
Entwicklung der Rohkost-Ernährung	61
Philosophie der Rohkost-Ernährung	62
Formen der Rohkosternährung	63
Definition Rohkost-Ernährung	67
Nahrungsmittelauswahl und Zubereitung	68
Roh oder gekocht?	69
Ernährungsphysiologische Bewertung	70
Therapeutische Wirkung der Rohkosternährung	72
Empfehlungen für die Umstellung auf Rohkost	75
Lernzielkontrolle 1	77
Anhang	79
Lösungen der Lernzielkontrollen	81
Lernkontrolle 1	81
Glossar	83
Literaturhinweise	91

Übersicht zu den Modulen

Dieses Fernstudium zum Thema Ernährung beinhaltet 6 Module, die in sich abgeschlossen sind. Das Modul 1 sollte als Einstieg in jedem Fall bearbeitet werden, da es die Grundlagen für die weiteren Themen liefert. Ansonsten spielt die Reihenfolge der Bearbeitung keine Rolle.

	Themen	Inhalte
Modul 1 Ernährungslehre	Ernährungslehre	<ul style="list-style-type: none">▪ Bedeutung der Ernährung▪ Energiebedarf▪ Nährstoffe▪ Wasser▪ Ballaststoffe▪ Verdauung
	Ernährungspyramide	<ul style="list-style-type: none">▪ Tägliche Empfehlungen
Modul 2 Die richtige Wahl	Essverhalten	<ul style="list-style-type: none">▪ Entstehung▪ Strategien für das Verändern des Essverhaltens▪ Ernährungspyramide▪ Essprotokoll
	Entscheidungshilfen für den Einkauf	<ul style="list-style-type: none">▪ Einkaufsfallen und Strategien▪ Deklarationen▪ Labels▪ Zusatzstoffe

	Themen	Inhalte
Modul 3 Ernährungsformen	Vollwerternährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundsätze ▪ Vollwerternährung als Prävention ▪ Umsetzung im Alltag ▪ Vollwertig und zackig
	Vegetarische Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gründe für Vegetarismus ▪ Vegetariertypen und gesundheitliche Aspekte ▪ Biologische Wertigkeit der Eiweissquellen ▪ Menuplanung ohne Fleisch ▪ Vegi-Angebote im Test
	Rohkosternährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundsätze ▪ Rohkostformen ▪ Vor- und Nachteile ▪ Umsetzung in der Praxis
Modul 4 Jung oder alt – jedem das Seine	Kinderernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Familientisch und Umgang mit Kindern ▪ Strategien und Machtkämpfe ▪ Frühstück, Znüni
	Ernährung für Teenies	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Jugend-Esskultur ▪ Streetfood, Fastfood ▪ Brainfood ▪ Familientisch und Umgang mit Teenies ▪ Strategien
	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Unterstützung bei verschiedenen Beschwerden
	Ernährung in den Wechseljahren Ernährung im Alter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Essprobleme im Alter

	Themen	Inhalte
Modul 5 Tatort Küche	Küchenpraxis - Tatort Küche	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küchenhygiene ▪ Nährstoffschonende Zubereitung ▪ Zubereitung von Hülsenfrüchten und Sprossen ▪ Zubereitung von Getreide ▪ Tricks für die schnelle Küche
	Ausgewählte Nahrungsmittel unter der Lupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Getränke ▪ Obst und Gemüse ▪ Smoothies ▪ Küchenkräuter ▪ Getreide, Cerealien ▪ Hülsenfrüchte ▪ Milchprodukte ▪ Fette ▪ Nüsse und Kerne ▪ Zucker, Süsstoffe und Alternativen ▪ Salz ▪ Superfoods
	Ökologie	Klimafreundliche Nahrungsmittel
Modul 6: Abnehmen mit Erfolg	Abnehmen mit Köpfchen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strategien zur Verhaltensveränderung ▪ Abnehmprogramme und Diäten ▪ BMI ▪ Lightprodukte ▪ Gesund und mit Erfolg abnehmen
	Chronobiologie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der 24-Std. Rhythmus und seine Bedeutung für die Ernährung

Einführung und Wegleitung

Die Themen dieses Ernährungskurses reichen von Ernährungslehre über trendige Nahrungsmittel bis hin zu Strategien, um mit Machtkämpfen mit Kindern und Teenies umzugehen. Sie werden mit Fachwissen aus ganzheitlicher Sicht sowie Inputs für die praktische Umsetzung ausgerüstet. Sie erfahren auch, welche mentalen Voraussetzungen und Änderungen notwendig sind, um eine Umstellung der Ernährung langfristig und erfolgreich zu gestalten. Dieses Selbststudium verschafft Ihnen somit in Kürze eine Grundkompetenz in familiengerechter Ernährung.

In diesem Modul geht es um verschiedene Ernährungsformen. Das Ziel dieses Teils ist es, Ihnen Vor- und Nachteile aufzuzeigen, damit Sie selber für sich entschieden können, welche Ernährungsweise für Sie persönlich die richtige ist.

Dieses Modul ist einfach zu verstehen. Viele Erkenntnisse vom Modul 1 können Sie hier repetieren und mit dem Alltag verknüpfen können. Haben Sie bestimmte Fachwörter nicht mehr sofort präsent, können Sie sie auch in diesem Anhang nochmals nachlesen.

Sie können die einzelnen Themen in Ihrem eigenen Tempo aufarbeiten. Nehmen Sie sich dazu Zeit und lösen Sie jeweils die Aufträge bzw. Zwischenkontrollfragen. Fahren Sie beim Lernen immer erst mit dem Studium fort, wenn Sie den Lernstoff verstanden haben. Setzen Sie auch die Küchentipps jeweils um, damit Sie Theorie und Praxis verknüpfen und Erfahrungen sammeln können. Die Lernzielkontrollfragen am Ende des Kapitels sollten Sie möglichst ohne Unterlagen sorgfältig und genau bearbeiten. Die Lösungen dazu finden Sie im Anhang.

Vielleicht wird Ihr Interesse auch für das Vertiefen und Weiterlesen in Fachbüchern geweckt. Beachten Sie dazu die Literaturvermerke oder Links. Im Anhang finden Sie dazu eine ausführliche Literaturempfehlung.

Symbol- Erklärungen im Lehrgang



Hinweise zur Gesundheit
Verknüpfung von Theorie und Praxis



Literaturhinweis, Links



Zwischenkontrollfrage oder Auftrag



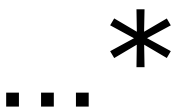
Einkaufstipp



Küchenpraxis



Lernzielkontrolle



Wörter mit * sind im Glossar erklärt

Lernziele und Kompetenzen

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie ...

Fachwissen für die ernährungsphysiologische Bewertung und praktische Umsetzung von verschiedenen Ernährungsformen (Vollwerternährung, Vegetarische Ernährung, Rohkosternährung).

- Die Bedeutung der Vollwerternährung für Gesundheit, Prävention, Umwelt und Gesellschaft erläutern.
- Regeln für das Umsteigen auf Vollwertkost nennen und begründen.
- Vollwertige und schmackhafte Menüs zusammenstellen und erfolgreich umsetzen.
- Die Bedeutung einer vegetarischen Ernährung für Gesundheit und Prävention erläutern.
- Pflanzliche Eiweissquellen nennen.
- Die Bedeutung der biologischen Wertigkeit von Eiweiss in der vegetarischen Ernährung erklären.
- Vollwertige und fleischlose Menüpläne zusammenstellen.
- Risikofaktoren einer veganen Ernährungsweise nennen.
- Pflanzliche Kalzium-, Eisen- und Zinkquellen nennen.
- Verschiedene Rohkostformen beschreiben und diese ernährungsphysiologisch beurteilen.
- Gekochte und rohe Nahrungsmittel bezüglich Inhaltstoffe unterscheiden.
- Therapeutische Anwendungsmöglichkeiten einer Rohkosternährung nennen.
- Kontraindikationen für Rohkosternährung und vegane Ernährung nennen.

Ernährungsformen

Die Vollwerternährung

Einführung

Sehr viele Menschen haben Vorurteile und weisen die Vollwerternährung sofort zurück, weil sie sich darunter einen „Körnerfrass“ vorstellen und Angst haben, dass sie sich von alten Gewohnheiten und bevorzugten Lebensmittel, wie beispielsweise von einem Steak, verabschieden müssen. Sie verbinden Vollwerternährung mit Vollkornernährung und „Körnlipickern“. Gehören Sie vielleicht auch dazu? Doch das ist ein Irrtum! Vollkornernährung stammt noch aus den Anfängen der Vollwert-Bewegung. Damals hielt einer der Körner-Pioniere, Werner Kollath, das Vollgetreide für das wichtigste pflanzliche Lebensmittel. Selbstverständlich ist die Zusammensetzung eines Vollkornbrottes sehr wertvoll und unbestritten die beste Wahl, doch Vollgetreide ist nur ein Teil der Vollwerternährung! Wichtig sind ebenso viel frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und in kleinerem Umfang Milchprodukte und andere tierische Nahrungsmittel. Mengenmässig umfasst die Vollwerternährung mehr Gemüse und Obst als Getreide!

Weitere Ernährungswissenschaftler wie Karl von Körber, Thomas Männle und Claus Leitzmann entwickelten in der Folge die aufgestellten Thesen weiter. Heute beruht zwar die Vollwerternährung auf den alten Erkenntnissen von Kollath und Bircher-Benner. Aber die Wertgruppen der Nahrungsmittel sind der heutigen Zeit angepasst und die Grundsätze haben andere Schwerpunkte und Begründungen erhalten. Aus der ursprünglichen Vollwertkost entstand die Vollwerternährung. Sie ist heute ganzheitlicher und schliesst auch die sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Aspekte mit ein.

Werner Kollath

1892-1970

Deutscher Arzt und Ernährungsforscher.

Er war der Pionier der Vollwertkost und stellte erstmals 1942 in seinem Buch "Die Ordnung unserer Nahrung" das Ernährungskonzept der Vollwertkost vor und schaffte eine Tabelle in der er unsere Nahrungsmittel von "gesund" bis "ungesund" einteilte. Sie besagt im Grundsatz, dass ein Lebensmittel umso vollwertiger ist, je weniger es bearbeitet wurde.

Maximilian Bircher-Benner

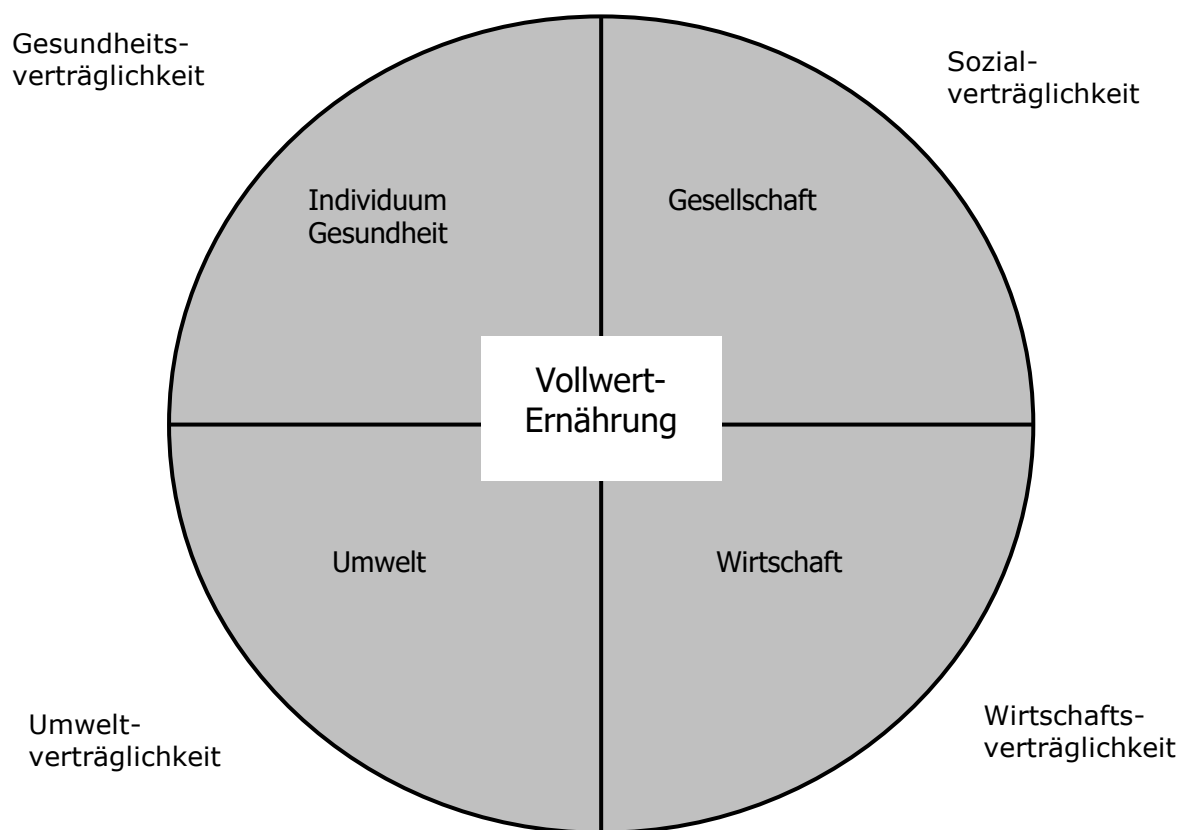
1867-1939

Schweizer Arzt und Naturheilkundler.

Er war ein Wegbereiter der Vollwerternährung und der Ganzheitsmedizin. Er gehört zu den Reformern, die sich bereits über das Wechselspiel von Essen, Körper und Gesellschaft Gedanken gemacht haben. Bircher Benner hat bereits über viele Ernährungskennntnisse der heutigen Zeit verfügt und war der Begründer des berühmten Birchermüslis.

Die Vollwerternährung heute

Heute beruht die Vollwerternährung auf aktuellen Forschungsergebnissen und entspricht in weiten Teilen den Empfehlungen der Schweizerischen und Deutschen Gesellschaft für Ernährung (SGE und DGE) für eine vollwertige Ernährung. Die Vollwerternährung berücksichtigt nebst gesunder Ernährung im Sinne der Nachhaltigkeit auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit. Es soll mit dieser Ernährungsform eine hohe Lebensqualität gefördert werden, die die Gesundheit, die Schonung der Umwelt, faire Wirtschaftsbeziehungen und eine soziale Gerechtigkeit beinhaltet. Damit ist diese Ernährungsform sehr umfassend und sehr zeitgemäss und entspricht den Anforderungen an die Nachhaltigkeit.



Vollwerternährung umfasst auch soziale, wirtschaftliche und ökologische Aspekte!

Diese vier Aspekte werden nun näher erläutert.

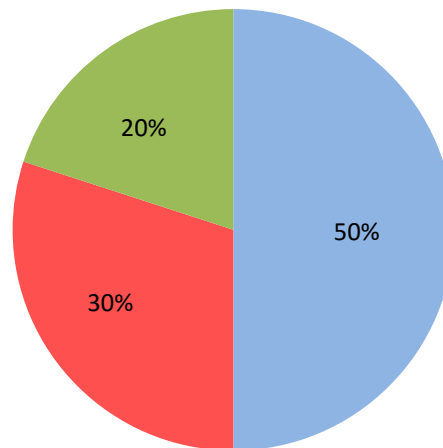
Umwelt und Ökologie

Jede Ernährungsweise mit ihrer Bereitstellung der Nahrungsmittel hat neben gesundheitlichen Aspekten auch direkte und indirekte Auswirkungen auf die Umwelt - auf Boden, Luft und Wasser. Umgekehrt wirkt der Zustand der Umwelt auch auf die Lebensmittelqualität und damit wiederum auf die Gesundheit des Menschen.

Das Ziel der Vollwerternährung ist eine möglichst ressourcenschonende und emissionsarme Produktion, Verarbeitung, Vermarktung und Zubereitung der Lebensmittel. Ausserdem eine möglichst umweltfreundliche Entsorgung des Verpackungsmülls und der organischen Reste.

Energie und Treibhausgase

Alles was wir essen benötigt für die Produktion und Verarbeitung Energie und ist dadurch auch am Treibhauseffekt beteiligt. Der Treibhausgasanteil durch die Ernährung beträgt etwa 20 %. Dieser Prozentsatz teilt sich ungefähr wie folgt auf:



- Landwirtschaft, v.a. durch tierische Nahrungsmittel-Produktion
- Einkauf mit Auto, Erhitzen, Kühlen, Waschen der Lebensmittel
- Transport, Verpackungen, Verarbeitung

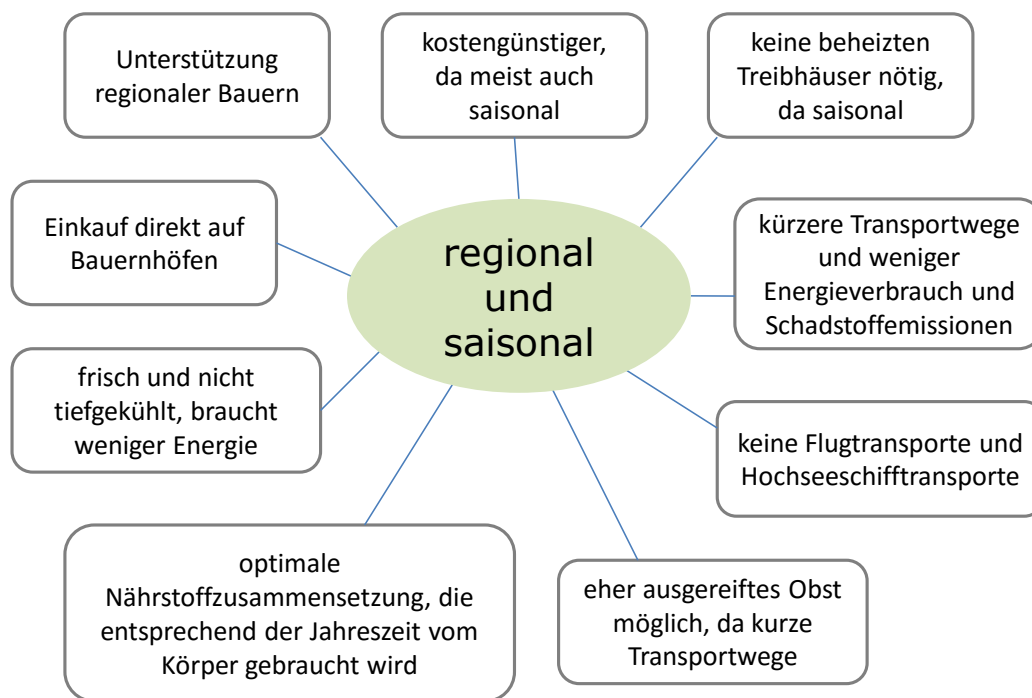


- Tierische Lebensmittel verursachen deutlich höhere Mengen Treibhausgase als pflanzliche.
- Ökologische Betriebe brauchen weniger Energie als konventionelle und stossen somit entsprechend weniger Treibhausgase aus.
- Am meisten Energie kann man als Konsument durch geringen Fleischkonsum und mit dem Einkauf von biologisch angebauten Lebensmitteln aus der Region sparen.

Regional und saisonal

Regionale und saisonale Lebensmittel sind die erste Wahl! Sie schonen die Umwelt und Ihr Portemonnaie!

Folgende Darstellung zeigt Ihnen verschiedene Vorteile:



Bei konservierten Nahrungsmitteln verursacht der Energieaufwand für den Gefrierprozess sowie die Gefrierlagerung im Laden und zuhause eine ungünstigere Energiebilanz von tiefgekühlter Ware im Vergleich zu sterilisierten Produkten in Konservendosen und Gläsern.

Gemüse aus dem beheizten Treibhaus ist nicht nur wegen des höheren Nitratgehaltes zu meiden, sondern auch aufgrund des grossen Energieaufwandes.

Die Transportwege für die Nahrungsmittelbeschaffung nimmt immer mehr zu, denn die Erwartungshaltung der Konsumenten für frisches Obst und Gemüse ausserhalb der Saison und für die Vielfalt des Angebotes wird immer grösser.



Mit einem klimaoptimierten Ernährungsstil könnte der Ausstoss an Treibhausgasen um mehr als die Hälfte gesenkt werden.



Ökologische Verpackungen

Die Schweiz ist ein Volk der Abfallsammler und Recycler! Doch damit ist das Abfallproblem nicht wirklich gelöst, denn auch wiederverwertbares Material braucht zur Wiederaufbereitung sehr viel Energie. Sinnvoller ist es, unverpackte bzw. mit möglichst wenig Aufwand verpackte Nahrungsmittel sowie Mehrwegverpackungen zu verwenden.

In der Vollwerternährung werden Lebensmittel ohne aufwändige Verpackung empfohlen. Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreide können lose eingekauft und in eigenen Mehrwegtaschen nach Hause transportiert werden. Bei Getränken wird ein Mehrwegsystem aus Glasflaschen gegenüber Einwegflaschen bevorzugt. Haben Sie aber nur die Wahl zwischen einer PET- und Einwegglasflasche, dann ist PET laut Ökobilanz die bessere Wahl.

Die Produktion von biologischen, kompostierbaren und ressourcenschonenden Verpackungen stecken noch in den Kinderschuhen. Zurzeit ist eine bessere Ökobilanz der bereits auf dem Markt vorhandenen Verpackungen noch nicht gesichert. Es darf nicht wie bei Agrartreibstoffen die gleichen Fehler gemacht werden und Erdöl durch Nutzpflanzen ersetzt werden, welche dann nicht mehr der Ernährung zur Verfügung stehen.

Die Migros hat ein ehrgeiziges Ziel: Bis 2020 soll jeder Karton und jedes Papier für Packungen aus umwelt- und sozialverträglicher Waldwirtschaft stammen und entsprechend FSC-zertifiziert sein. PET-Verpackungen sollen bis 2015 sollen zu 50 Prozent aus Recyclingmaterial hergestellt werden.



Gesellschaft

Üblicherweise stehen in der politischen Diskussion über unsere Lebensmittel Qualität und Sicherheit im Vordergrund. Dies ist aufgrund von vielen Lebensmittelskandalen verständlich. Aber Ernährung hat neben ökologischen Auswirkungen auch noch soziale Aspekte. Über unsere Ernährungsgewohnheiten nehmen wir massiv Einfluss auf die Herstellungsweise, das Wohlergehen und Zukunft der Menschen hier bei uns und in den Entwicklungsländern.

Die Preise für unsere Nahrung sinken ständig und der prozentuale Anteil der Ausgaben für Nahrungsmittel an den gesamten Lebenskosten ist in der Vergangenheit immer mehr gesunken. Dem Konsumenten ist das natürlich mehr als recht. Doch die Billigpreismentalität hat auch ihre Kehrseite. Bei ganzheitlicher Betrachtung wird deutlich, dass diese Niedrigpreise sozial-ökologische Folgekosten mit sich ziehen, die durch die Gesellschaft und Umwelt wiederum zu tragen sind. Ernährungspolitik darf darum nicht nur auf den Gesundheitsaspekt reduziert werden und zu Lasten von anderen Menschen gehen.

Nahrung soll zudem für alle Menschen jederzeit zur Verfügung stehen und eine Selbstverständlichkeit sein. Die Vollwerternährung empfiehlt aus diesem Grunde, weniger tierische Produkte zu essen, da diese einen grossen Energieaufwand bedeuten und grosse Landflächen für die Nutztiere verschlingt. Weniger Fleisch zu essen bedeutet bereits weniger Welthunger (siehe Modul 5) und Fairtrade-Produkte zu kaufen mehr Menschlichkeit.

Kinder dürfen nicht für Kinderarbeit missbraucht werden, nur damit es für uns Konsumenten in den Industriestaaten möglichst billig wird. Jedes Kind hat stattdessen ein Recht auf Schulbildung! Fairtrade-Produkte garantieren auch, dass die Betreiber von landwirtschaftlichen Unternehmen in den Arbeitsschutz und die Ausbildung der Beschäftigten investieren, damit Mensch und Umwelt geschützt werden.



Wirtschaft

Zwischen der Ernährung und der Wirtschaft bestehen enge Beziehungen, denn auf allen Ebenen spielen ökonomische Aspekte, wie Kosten, Einkommen und Existenzsicherung, eine wichtige Rolle. Die Ökonomie ist also eng mit der Agrarpolitik und Entlohnung vernetzt. Diese Zusammenhänge existieren in der Region und auch weltweit.

Wirtschaftlichkeit bedeutet „Ernte-Ertrag-Transport-Preis-Absetzbarkeit“ und diese Verknüpfung soll im Verhältnis stehen und fair sein. Inländische Produkte sollen möglichst regional verarbeitet und vermarktet werden. Ausländische Produkte sollen fair gehandelt werden. Seit Jahrhunderten wird weltweit mit landwirtschaftlichen Produkten gehandelt und das ist auch gut so. Doch durch vorhandene Machtstrukturen und ungleiche Wettbewerbsbedingungen sind viele mittlere und kleine Betriebe benachteiligt. Die Grosskonzerne streichen die Gewinne ein und für die Bauern bleibt nur noch wenig übrig. Mit dem Kauf von einheimischen und regionalen Produkten unterstützen wir die Existenzgrundlage unserer Bauern. Haben wir die Gelegenheit direkt auf dem Bauernhof einzukaufen, ist das natürlich noch besser! Findet in Ihrer Nähe regelmässig ein Markt statt, dann nutzen Sie diesen!



In Entwicklungsländern ist die ungerechte Entlohnung noch viel ausgeprägter. Man schätzt, dass etwa 80 % der Agrarexporte von Entwicklungsländern von multinationalen Konzernen abgewickelt werden. Am Schluss bleibt für die Arbeiter auf den Plantagen kaum genug übrig fürs tägliche Leben. Dazu kommen hier noch die unsozialen Arbeitsbedingungen, Kinderarbeit und der verantwortungslose Umgang mit schädlichen Pestiziden. Mit dem Kauf von Fairtrade-Produkten können Sie einen kleinen Beitrag an eine wirtschaftlich-sozial gerechtere Welt leisten. Das Gütesiegel für fair gehandelte Produkte garantiert den Produzenten feste Abnahmepreise und ein sicheres Einkommen und somit eine Existenzgrundlage. Zusätzlich werden in diesen Regionen auch Gesundheits- und Sozialprogramme unterstützt.



Mit jeder Kaufentscheidung trifft der Konsument auch eine ökologische und soziale Entscheidung und trägt in diesem Sinne auch eine ethische Verantwortung!



- Kaufen Sie ökologisch produzierte Produkte aus der Freilandproduktion.
- Kaufen Sie regionale und saisonale Produkte!
- Kaufen Sie landwirtschaftliche Produkte direkt beim Bauern auf dem Hof oder auf dem Markt.
- Verzichten Sie auf Produkte von Flugtransporten.
- Kaufen Sie bei Importgütern möglichst Fairtrade-Produkte.
- Verzichten Sie so oft es möglich ist auf Verpackungen. Nehmen Sie die Einkaufstasche mit!



Überprüfen Sie Ihre Einkaufsentscheide auf ökologische, wirtschaftliche und soziale Aspekte, indem Sie die Deklarationen genau lesen!

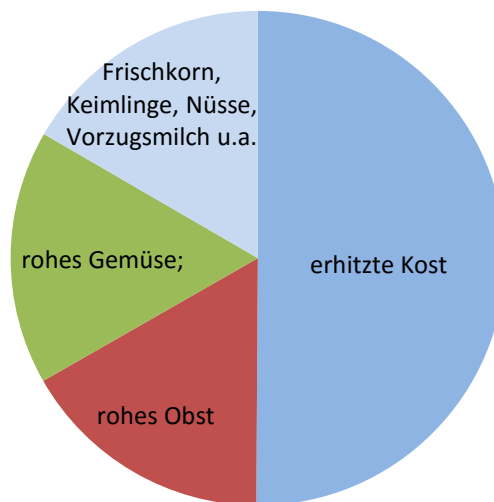
Empfehlungen der Vollwerternährung

Feines Essen geniessen, gesund essen und gleichzeitig zum Klimaschutz beitragen – mit Vollwert-Ernährung lässt sich Genuss und Verantwortung im Alltag verbinden.

Grundsätze

Sieben einfache Grundsätze zeigen, wie wir der Natur, dem Klima und auch uns selbst viel Gutes tun können.

1. genussvoll und bekömmlich
2. überzeugend pflanzlich
3. bevorzugt gering verarbeitet
4. ökologisch erzeugt
5. regional und saisonal
6. umweltverträglich verpackt
7. fair gehandelt



10 Regeln für die Lebensmittelauswahl

- Gemüse und Obst reichlich und vielseitig wählen, etwa die Hälfte davon roh.
- Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn bevorzugen.
- Kartoffeln und Hülsenfrüchte in gering verarbeiteter Form in den Menüplan einbeziehen.
- Nüsse, Kerne und Ölfrüchte roh oder geröstet in mässiger Menge konsumieren.
- Gesamtfettzufuhr begrenzen, hochwertige, kaltgepresste Öle verwenden.
- Pasteurisierte Milch oder Milchprodukte ohne Zutaten und Zusatzstoffe.
- Fleisch, Fisch und Eier mässig essen.
- Als Getränke Quellwasser, Mineralwasser, Trinkwasser und ungesüsster Kräutertees wählen.
- Gewürze und Kräuter vermehrt einsetzen, jodiertes Salz sparsam einsetzen.
- Als Süssungsmittel frisches, süsses Obst, bio-Honig oder ungeschwefeltes, eingeweichtes Dörrobst dem Haushaltszucker und künstlichen Süsstoffen vorziehen.