

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Trennkost ist eine der populärsten Methoden, Gewicht zu verlieren und gleichzeitig das Wohlbefinden zu steigern. Die bekannte Trennkost-Expertin Ursula Summ wendet sich in diesem Buch an all jene, die sich zum ersten Mal mit dieser Form der Ernährung befassen. Der Leser erfährt alles Wissenswerte zum Thema Trennkost und Gewichtsreduzierung. Ernährungspläne und Mahlzeitenkombinationen machen die Umstellung auf die neue Ernährungsweise zum Kinderspiel. Der Rezeptteil enthält sowohl einfache wie raffinierte Gerichte zum Abnehmen und Genießen, dazu Tagespläne für drei Wochen.

Autorin

Ursula Summ ist die bekannteste Trennkost-Expertin Deutschlands. Ihre erfolgreichen Bücher zum Thema Trennkost wurden bereits über drei Millionen Mal verkauft.

*Von Ursula Summ außerdem bei Mosaik bei Goldmann:
Die aktuelle Trennkosttabelle (16586)*

Ursula Summ

Die Summ- Trennkost

Erfolgsrezepte für Einsteiger

Mosaik bei
GOLDMANN

5. Auflage
Originalausgabe November 2002
© 2002 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Marlein Auge
Satz: Barbara Rabus

Kö · Herstellung: Max Widmaier

eISBN 978-3-641-03491-7

www.mosaik-goldmann.de

INHALT

Vorwort	7
----------------------	---

EINLEITUNG

Grundlagen der Trennkost	9
Was ist Trennkost?	9
Die Funktion des Verdauungssystems	10
<i>Der Mund und Magen</i>	11
<i>Die Bauchspeicheldrüse</i>	11
<i>Der Dünndarm und die Leber</i>	12
Trennen schont Magen und Darm	13
Wie kommt es zur Säurebildung?	14
<i>Signale für eine Übersäuerung</i>	15
<i>Mit Basen die Übersäuerung ausgleichen</i>	16
Die drei Lebensmittelgruppen	16
Die Trennkost in der Praxis	19
Der Trennungsplan	19
<i>Eiweißgruppe</i>	19
<i>Neutrale Gruppe</i>	21
<i>Kohlenhydratgruppe</i>	22
<i>Was Sie meiden sollten</i>	23
Wie kombiniere ich richtig?	24
<i>Vorschläge fürs Frühstück</i>	25

<i>Vorschläge für Zwischenmahlzeiten</i>	27
<i>Vorschläge für Hauptmahlzeiten</i>	30
Umsteigen auf Trennkost	33
Ein Tag mit der Trennkost	35
<i>Ein guter Start in den Tag</i>	35
<i>Zwischendurch etwas Leichtes</i>	36
<i>Neue Energie zum Mittagessen</i>	36
<i>Rascher Kraftnachschub am Nachmittag</i>	37
<i>Harmonisches zum Ausklang des Tages</i>	37
Mengenplan	38
Die häufigsten Fragen zur Trennkost	42
Wochenplan 1	48
Wochenplan 2	50
Wochenplan 3	52
Wichtige Hinweise	54
Hinweise zu einigen Lebensmitteln	54
Hinweise zu den Rezepten	56
 REZEPTE	
Frühstück	59
Kleine Gerichte	85
Hauptgerichte	172
Desserts und Gebäck	263
Sachregister	309
Rezeptregister nach Gruppen	311
Alphabetisches Rezeptregister	314

VORWORT

Wie oft schon bekam ich diese Fragen gestellt: »Wie beginne ich mit der Trennkost? Welches Buch ist für mich als Anfänger das richtige? Gibt es die Trennkost auch weniger kompliziert? Warum gibt es so viele verschiedene Arten von Trennkost?

Alles berechnete Fragen, und ich muss zugeben, dem Einsteiger wird es auf diesem Gebiet nicht gerade leicht gemacht. Die Vielzahl der angebotenen Bücher und die unterschiedlichsten Darstellungen darin stiften allerhand Verwirrung. Sich im Dschungel der verschiedenen Trennkostarten auszukennen ist nicht einfach und bedarf gewisser Grundkenntnisse.

Um hier endlich Klarheit zu schaffen, und um Ihnen, als Trennkost-Neuling, den Einstieg in diese neue Ernährungsweise zu erleichtern, habe ich dieses Buch leicht verständlich und übersichtlich verfasst. Dadurch werden Sie sehr schnell die Grundlagen der Trennkost verstehen. Später, wenn Sie damit besser vertraut sind, können Sie experimentierfreudiger werden und verschiedene Trennkostarten, wie sie von anderen Autoren vertreten werden, selber ausprobieren. Auf diese Weise finden Sie für sich selbst Ihr bestes Ernährungskonzept.

Ich selbst vertrete das Prinzip der original Hay'schen Trennkost und habe aufgrund meiner Beobachtungen und Testversuchen an mehreren tausend Menschen die alte Lehre des Dr. Howard Hay verfeinert und auf den heutigen Stand gebracht. Schwer übergewichtig und krank, suchte ich in den siebziger Jahren die ideale Lösung, um mein Gewicht zu reduzieren. Ich hatte schon sämtliche Diäten ausprobiert, wobei

mein armer Körper immer dicker und kränker wurde. Dann endlich stieß ich 1979 auf die Lehren der Hay'schen Trennkost. Leider gab es zur damaligen Zeit nur sehr wenige Informationen über diese Ernährungsform, und so blieb mir keine andere Wahl, als zu meinem eigenen Versuchskaninchen zu werden. Glücklicherweise hatte ich Dr. Ludwig Walb (Entdecker der Hay'schen Trennkost) an meiner Seite, der mir die Zusammenhänge ausführlich erklärte.

Mit der Trennkost konnte ich schließlich mein extremes Übergewicht in normale Bahnen lenken und durfte zusätzlich erleben, wie meine Krankheiten völlig ausheilten. Fortan litt ich weder an Gicht noch an Rheuma, meine Kopfschmerzen verschwanden, ebenso die offene Hautallergie an den Händen und im Gesicht. Auch hatte ich keine Probleme mehr mit meiner Verdauung, und meine entzündete Bauchspeicheldrüse beruhigte sich zusehends.

Sehr schnell wurde mir klar, welchen Schatz ich in meinen Händen trug, und ging damit an die Öffentlichkeit. Elf Jahre lang leitete ich daraufhin Kurse für Übergewichtige und konnte während dieser Zeit mehrere tausend Menschen beobachten. Anschließend gründete ich meinen Trennkost-Club, der nicht nur in Deutschland auf reges Interesse stößt, sondern auch in Österreich und in der Schweiz.

Aus diesen Beobachtungen und Experimenten heraus stammt heute mein reicher Erfahrungsschatz, den ich mit den Ratschlägen und Rezepten in diesem Buch gerne an Sie weitergebe. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Einstieg in die Trennkost.

*Herzlichst
Ihre Ursula Summ*

EINLEITUNG

Grundlagen der Trennkost

Was ist Trennkost?

Obwohl das Wort »Trennkost« inzwischen zu einem bekannten Begriff geworden ist, wissen trotzdem sehr viele Menschen immer noch nicht, was sich wirklich hinter dieser Ernährungsweise verbirgt und wie sie funktioniert. Eine Umfrage hat ergeben, dass fast jeder Befragte glaubte, Trennkost wäre nur etwas für Übergewichtige zur Gewichtsabnahme.

Falsch! Trennkost ist supergesund und gibt enorme Power! Trennkost wird heute von vielen Ärzten und Heilpraktikern erfolgreich für den Genesungsprozess eingesetzt. Trennkost wirkt wie ein Jungbrunnen und wird daher auch in Fitness-Studios, Kosmetiksalons und Schönheitsfarmen angeboten.

Bei der Trennkost essen Sie weiterhin das, was Sie immer gegessen haben, nur in einer anderen Reihenfolge. Es kommt hier besonders auf eine harmonische Zusammenstellung der einzelnen Nahrungsmittel an. Darum ist die Original Haysche Trennkost auch keine Diät, sondern ein Ernährungskonzept, das ein Leben lang beibehalten werden kann, ohne dass Mangelerscheinungen auftreten. Der Grundgedanke der Trennkost ist, den Körper zu reinigen, zu entgiften und das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, welches durch falsche Essgewohnheiten und andere Umwelteinflüsse verloren ging.

Die angenehmen Begleiterscheinungen der Trennkost sind:

- ▶ Man fühlt sich energiegeladener.
- ▶ Heißhungerattacken treten nicht auf.
- ▶ Übergewichtige nehmen ab.
- ▶ Untergewichtige nehmen zu.

Diese positiven Begleiterscheinungen werden durch die Entlastung der Verdauungsorgane und durch einen besser funktionierenden Stoffwechsel bewirkt. Das Hauptmerkmal dieser Kost ist das Trennen zwischen eiweißreicher und kohlenhydratreicher Kost (siehe Trennungsplan S. 19) Denn nach den Erkenntnissen vieler Ernährungsforscher und des Erfinders der Trennkost, Dr. Howard Hay, wird die Phase der Verdauung stark behindert, wenn gleichzeitig größere Mengen an Eiweiß und Kohlenhydrate innerhalb einer Mahlzeit gegessen werden.

Die Folgen einer ungünstig zusammengestellten Nahrung können sein: Sodbrennen, Blähungen, schlechte Verdauung, Übergewicht, Stoffwechselstörungen oder andere schwerwiegende Krankheiten. Insbesondere die bleierne Müdigkeit macht vielen Menschen nach dem Essen zu schaffen. Trennt man dagegen innerhalb einer Mahlzeit die Eiweiße von den Kohlenhydraten, werden die Verdauungsorgane spürbar entlastet. Selbst nach einer reichhaltigen Mahlzeit fühlt man sich energiegeladener, und von der Müdigkeit fehlt jegliche Spur. Auch tritt kurze Zeit nach der Umstellung auf Trennkost kein saures Aufstoßen mehr auf; gleichzeitig setzt eine langsame Entgiftung ein.

Die Funktion des Verdauungssystems

Um die ganzheitliche Wirkung der Trennkost zu begreifen, ist es besonders wichtig, die Funktionen des gesamten Verdau-

ungsapparates zu verstehen. Die erste Phase der Verdauung beginnt bereits mit dem Gedanken an eine Speise, denn dieser regt zum Beispiel den Speichelfluss stark an – das Wasser läuft uns im Mund zusammen.

Der Mund und Magen

Ist der erste Happen im Mund, wird die Nahrung durch Kauen zerkleinert. Durch die Einwirkung des Enzyms Amylase im Speichel werden die Kohlenhydrate schon jetzt vorverdaut. Eiweiße hingegen werden im Mund noch nicht aufgespalten, da die dafür benötigten sauren Verdauungssäfte fehlen. Diese werden erst im Magen durch das Verdauungsenzym Pepsin und durch Salzsäure bereitgestellt.

Werden nun während einer Mahlzeit gleichzeitig reichlich Eiweiß und Kohlenhydrate gegessen, verstößt man gegen wichtige Verdauungsgesetze. Die Kohlenhydrate können nicht ausreichend aufgespalten werden, da der Verzehr von Eiweiß die Produktion von Salzsäure und Pepsin im Magen in Gang gesetzt hat. Diese Säfte behindern die Wirkung der Amylase aus dem Speichel.

Isst man hingegen nur Kohlenhydrate, entstehen nur wenig saure Säfte im Magen, und die Wirkung der Amylase bleibt besser erhalten.

Die Bauchspeicheldrüse

Im Verdauungssystem übernimmt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) zwei wichtige Aufgabenbereiche: Zum einen werden in ihr die Hormone Insulin und Glukagon produziert, die bei Bedarf ins Blut abgegeben werden, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Zum anderen werden auch die Verdauungsenzyme Trypsin und Chymotrypsin (eiweißspaltende Enzy-

me) sowie Amylase (kohlenhydratspaltendes Enzym) und Lipase (fettspaltendes Enzym) in ihr gebildet.

Diese Enzyme werden in den Dünndarm abgegeben und zerlegen dort die bereits im Mund und Magen vorverdauten Nährstoffe vollständig. Nur wenn die Bauchspeicheldrüse nicht überfordert wird, können die komplizierten Verdauungsvorgänge reibungslos ablaufen. Werden beispielsweise Nahrungsmittel immer falsch kombiniert und in zu großen Mengen verzehrt, kann es durch die Überbelastung der Bauchspeicheldrüse zu einer verzögerten und nicht ausreichenden Verdauung kommen. Liegen die unvollständig verdauten Nahrungsbestandteile zu lange im Darm, können sich unangenehm blähende Gase und Fäulnisgifte bilden.

Der Dünndarm und die Leber

Die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut ist von vielen Millionen winziger Zotten übersät. Diese haben die Aufgabe, die zerlegten Nahrungsbestandteile sowie Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Spurenelemente aufzunehmen und zur Leber zu transportieren. Die Darmzotten sind nicht in der Lage, zwischen guten und verfaulten Stoffen zu unterscheiden, sondern nehmen alles gleichermaßen auf. Die Leber muss nun entgiftend wirken. Sie baut anschließend all diese Stoffe um, zersetzt sie, speichert sie oder leitet sie an bestimmte Organe oder Zellen weiter. Folglich ist sie das zentrale Organ für die Versorgung unseres Körpers. Ungünstig zusammengestellte Nahrung belastet demnach nicht nur unser Verdauungssystem, sondern unter anderem auch so wichtige Organe wie die Leber.

Trennen schont Magen und Darm

Wie zuvor beschrieben, werden alle Speisen, die wir essen, auf unterschiedliche Art verdaut. Zur Verdauung eines Stückes Fleisch wird ein anderer Verdauungssaft benötigt als für Kartoffeln. Zur Aufspaltung und Verdauung von Fleisch, Fisch, Käse, Eiern und auch verschiedener Früchte werden saure Verdauungssäfte benötigt. Dagegen erfordern Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot basische Verdauungssäfte.

Dies ist der Grund, warum Dr. Howard Hay, Erfinder der Trennkost, die Nahrungsmittel in verschiedene Gruppen einteilte und somit einen Trennungsplan für die Nahrungsmittel entwickelte. Neben der Eiweiß- und der Kohlenhydratgruppe

Wie funktioniert die Trennkost?

Hauptmerkmal der Trennkost ist, wie der Name schon sagt, eine Trennung zwischen den überwiegend eiweißhaltigen und den überwiegend kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln. Eine hundertprozentige Trennung ist natürlich nicht möglich, sondern nur eine Trennung der Extreme. Sinn und Zweck dieser Trennung ist, die Verdauungsorgane bei der täglichen Nahrungszерlegung nicht zu überfordern, sondern sie zu schonen.

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt der Trennkost ist das Beachten des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Nach Dr. Hay gehören eiweißreiche Nahrungsmittel (Fleisch, Wurst, Fisch, Käse und Eier), aber auch verschiedene Kohlenhydrate (Zucker, geschältes Getreide und polierter Reis) zu den Säurebildnern. Gemüse, Salate, Keimlinge und Obst, um nur einige zu nennen, zählte Dr. Hay zu den Basenbildnern.

gibt es eine dritte Gruppe, die neutralen Nahrungsmittel. Da diese Speisen weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung stören, dürfen sie sowohl mit eiweiß- als auch mit kohlenhydratreicher Nahrung zusammen verzehrt werden.

Zu den neutralen Nahrungsmitteln gehören unter anderem gesäuerte Milchprodukte, Gemüse und Salate.

Wie kommt es zur Säurebildung?

Um diesen Zusammenhang besser zu verstehen, ist es sinnvoll, den eigenen Körper einmal als eine kleine, biochemische Fabrik zu betrachten. Dieses geschlossene System, mit seinen unzählbaren bewussten und unbewussten Funktionen, gleicht einem Wunderbauwerk mit ungeheuren Energien. Um diese Energien, zum Beispiel für Wachstum und Bewegung, Zellerneuerung, Körperwärme, Gedanken und Gefühle, täglich neu entwickeln zu können, benötigt der Körper den geeigneten Brennstoff. Und dieser Brennstoff ist die Nahrung. Es sind neben Vitaminen und Mineralstoffen hauptsächlich Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette, die – in kleinste Teile aufgeschlossen – dem Körper diese geeigneten Brennstoffe und Bausteine liefern.

So wertvoll die Nährstoffe für einen reibungslosen Ablauf unserer Körperfunktionen auch sein mögen, es bleiben nach ihrer Aufspaltung und Verstoffwechslung auch saure Abfallstoffe in unserem Blut zurück. Bei den eiweißreichen Nahrungsmitteln (Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Wurst) sind dies vor allem die Harn- und die Milchsäure. Auch die Stoffwechselprodukte einiger kohlenhydratreicher Nahrungsmittel (Zucker, polierter Reis, geschältes Getreide) tragen mit Kohlensäure und stickstoffhaltigen Abfallstoffen zur Säurebildung bei. Die tierischen Fette in Wurstwaren, aber auch die Trans-Fettsäu-

ren, die im Herstellungsprozess von minderwertigen Margari- nesorten oder Plattenfetten entstehen, führen zur Bildung von Abfallstoffen. Gehärtete Fette, die häufig in Fast Food-Gerich- ten, in Gebäck oder in Speiseeis verarbeitet werden, schaden ebenfalls dem Körper. Je mehr wir also von diesen industriell hergestellten Nahrungsmitteln essen, umso höher sind die be- lastenden Rückstände in unserem Organismus.

Doch nicht nur Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette hinter- lassen saure Rückstände im Körper. Auch Kaffee, schwarzer Tee, Kakao, Alkohol, Nikotin und teilweise auch Medikamen- te lassen den Gehalt an Säure in unserem Blut ebenso anstei- gen wie Stress, Ärger, Streit oder Aggressionen. Sogar ein Schreck oder eine unvorhersehbare Freude können den Säure- wert in Sekundenschnelle in die Höhe treiben.

Zum Glück verfügt unser Organismus über ein gut funk- tionierendes Puffersystem. Diese giftigen Substanzen werden zum Teil über Nieren, Darm, Haut und Lungen wieder ausge- schieden. Doch eine unaufhörliche Überflutung mit sauren Rückständen kann auch der Gesundeste auf Dauer nicht ver- kraften.

Signale für eine Übersäuerung

Erstes Anzeichen einer starken Übersäuerung kann eine bleier- ne Müdigkeit sein. Mit den Jahren bemerkt man dann ein langsames Nachlassen der Konzentration, hinzu kommen häufig Kopfschmerzen, Verspannungen der Muskulatur, Gicht oder Rheuma, Bandscheibenbeschwerden, Arthrosen, Herz- Kreislauf-Störungen oder ähnliche Beschwerden. Ein junger, gesunder Körper hat noch reichlich Platz, diese überschüssi- gen Säuren einzulagern. Er transportiert sie dorthin, wo sie am wenigsten stören: ins Bindegewebe, in die Zellen, an Gefäß-

wände, in die Augen, in die Gelenke, in die Muskulatur, Sehnen und Bänder sowie in und unter die Haut.

Da dieser Prozess der Selbstvergiftung so langsam vonstatten geht, wird er meistens wenig beachtet. In der Tat lässt sich unser Körper auch lange Zeit nichts anmerken, doch mit zunehmendem Alter kann eine Übersäuerung zu den bekannten Zivilisationskrankheiten führen.

Übrigens, nicht nur ein übergewichtiger Körper kann unter diesen Symptomen leiden, auch ein schlanker Körper kann total übersäuert sein.

Mit Basen die Übersäuerung ausgleichen

Basen, auch Laugen genannt, sind die Gegenspieler der Säuren. Sie haben eine alkalisierende und ausgleichende Wirkung den Säuren gegenüber. Gemüse, Salat, Obst, Keimlinge, Mandeln, Kerne, Samen und junge Kartoffeln zählen zu den Basenbildnern und haben daher einen positiven Einfluss auf unseren Säure-Basen-Haushalt.

Da laut Dr. Howard Hay unser Körper zu 20 % aus säurebildenden und zu 80 % aus basenbildenden Elementen besteht, sollte auch unsere Ernährung diesem Verhältnis entsprechen. Das heißt, dass die täglichen Mahlzeiten zu 20 % aus säurebildenden und zu 80 % aus basenbildenden Nahrungsmitteln bestehen sollen. Mit dieser ausgewogenen Ernährung kann das Gleichgewicht zwischen den Säuren und den Basen aufrechterhalten werden.

Die drei Lebensmittelgruppen

Welche Nahrungsmittelgruppen müssen getrennt, und welche können gemeinsam eingenommen werden? Stark eiweißhaltige und stark kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel sollten

nach Möglichkeit immer getrennt gegessen werden. Die neutralen Nahrungsmittel dürfen nach Belieben mit Nahrungsmitteln aus der Eiweiß- und der Kohlenhydratgruppe gemischt werden.

Neutral bedeutet nicht, dass diese Nahrungsmittel kalorienarm sind, sondern dass diese Nahrungsmittel den Verdauungsprozess der Eiweiße oder der Kohlenhydrate nicht behindern. Sie harmonisieren mit allen Lebensmitteln und dürfen daher sowohl mit eiweißreichen als auch mit kohlenhydratreichen zusammen verzehrt werden. Möglicherweise empfinden Sie diese Zuordnung der einzelnen Lebensmittel als widersprüchlich, sie beruht aber auf langjährigen Erfahrungen. So sind zum Beispiel gesäuerte Milchprodukte eiweißreich, gelten aber dennoch als neutral, da das Eiweiß durch die Säuerung verändert wurde und so leichter verdaulich ist. Rohes Fleisch und roher Fisch sind ebenfalls eiweißreiche Lebensmittel. Sie gehören aber zur neutralen Gruppe, weil ihre Zellstrukturen noch so sind, wie die Natur sie gebildet hat. Durch Erhitzen werden die Zellstrukturen verändert, und das Eiweiß ist dann schwerer verdaulich. Dennoch sollten Sie rohes Fleisch und rohen Fisch nur in Maßen verzehren, da sie nicht zu den empfehlenswerten Lebensmitteln zählen (siehe Trennungsplan S. 19).

Zu den neutralen Lebensmitteln gehören nach der Trennkostlehre alle Fette, naturbelassene Öle und Butter sowie alle sehr fettreichen Lebensmittel wie Sahne, vollfetter Käse ab 60 % Fett i. Tr., geräucherter Fisch und rohe Wurstwaren. Das hat folgenden Grund: Fett wird nicht im Magen, sondern erst im oberen Teil des Dünndarms verdaut. Somit stört es den vorangegangenen Verdauungsprozess nicht. Obwohl diese Fette und fettreichen Nahrungsmittel unsere Verdauung nicht

ungünstig beeinflussen, sollten Sie sie dennoch nur in kleinen Mengen verzehren.

Einige Lebensmittel, auch neutrale, sind mit Vorsicht zu genießen. Zu diesen zählen Fleisch, Wurst und Schinken, aber auch Geräuchertes und Gepökelttes. Auch wenn Sie solche Nahrungsmittel im anschließenden Trennungsplan (siehe S. 19) finden, dürfen Sie dies keinesfalls als Aufforderung zu reichlichem Verzehr verstehen. Ich möchte Ihnen nur zeigen, zu welcher Gruppe bestimmte Nahrungsmittel gehören. Schließlich können Sie selbst entscheiden, was Sie essen möchten.

Die Trennkost in der Praxis

Der Trennungsplan

Hier sehen Sie, welche Lebensmittel in welche Gruppe gehören. Damit ist der erste Schritt für die richtige Trennkost gemacht.

Eiweißgruppe

▶ **Gegarte Fleischsorten**

- vom Rind: z. B. Bratenfleisch, Rouladen, Gulaschfleisch, Steaks, Hackfleisch und Geschnetzeltes
- vom Kalb: z. B. Schnitzel und Bratenfleisch
- vom Lamm: z. B. Koteletts, Keule und Rücken
- Schweinefleisch zählt auch in die Eiweißgruppe. Sein Verzehr wird aber nicht empfohlen.

▶ **Gegarte Geflügelsorten**

- z. B. Putenrollbraten, Putenschnitzel und -brust, Putengeschnetzeltes, Gans, Ente, Hähnchen und Poularde

▶ **Gegarte Wurstsorten**

- z. B. gebratene Bratwurst, Fleischwurst, Leberkäse, Rindswurst, Knacker, Corned Beef, gekochter Schinken und Geflügelwurst
- gegarte Wurstwaren aus Schweinefleisch sind nicht empfehlenswert und sollten daher durch solche aus Rind- und Geflügelfleisch ersetzt werden

▶ **Ungeräucherte, gegarte Fischsorten**

- z. B. Muscheln, Garnelen, Krebse und Hummer

▶ **Obst**

- Weintrauben

- Beerenfrüchte – z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren (Ausnahmen: Heidelbeeren sind neutral; Preiselbeeren sollten ganz vermieden werden)
- Kernobstsorten – z. B. säuerliche Äpfel, Birnen und Quitten (Ausnahme: mürbe, süße Äpfel, die gehören zur Kohlenhydratgruppe)
- Steinobstsorten – z. B. Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen und Kirschen
- Zitrusfrüchte – z. B. Orangen, Mandarinen, Zitronen und Grapefruits
- exotische Obstsorten – z. B. Mango, Maracuja, Kiwi, Papaya, Ananas, Litschi (Ausnahme: Bananen, frische Feigen und frische Datteln gehören zur Kohlenhydratgruppe)
- ▶ **Eier, Milch und Käse**
 - Eier, Eiweiß und Eigelb (rohes Eiweiß vermeiden)
 - Milch – alle Trinkmilchsorten
 - Käse – Käsesorten bis zu 60 % Fett i. Tr., z. B. Harzer Käse, Edamer, Gouda, Tilsiter (achten Sie auf die Fettangaben auf der Verpackung). Ausnahmen: Schafs- und Ziegenkäse, Mozzarella, Feta und Hüttenkäse gehören zur neutralen Gruppe
- ▶ **Getränke**
 - Erfrischungsgetränke – kalter Früchtetee, Obstsäfte, mit Wasser verdünnte Obstsäfte
 - Heiße Getränke – Früchtetee
 - Alkoholische Getränke – Apfelwein, herber Weiß-, Rot- und Roséwein, trockener Sekt
- ▶ **Sonstiges**
 - gekochte Tomaten

Neutrale Gruppe

Diese Lebensmittel sind gesund und enthalten wenig Fett. Davon dürfen Sie so viel essen, wie Sie mögen!

► Obst und Gemüse

- alle Gemüse – z. B. Artischocken, Avocados, Brokkoli, grüne Bohnen, Chinakohl, grüne Erbsen, Fenchel, Gurken, Knoblauch, Kohlrabi, Lauch, frischer Mais, Mangold, Möhren, Paprikaschoten, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rosenkohl, Sauerkraut, Spargel, Spinat, rohe Tomaten, Weißkohl, Zwiebeln, Zucchini
- Blattsalate – z. B. Kopfsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Eisbergsalat, Rauke, Römischer Salat, Radicchio
- Pilze – z. B. Austernpilze, Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze
- Keime und Sprossen – z. B. Mungobohnenkeimlinge, Alfalfa-, Sojabohnensprossen

► Milchprodukte

- Gesäuerte Milchprodukte – z. B. Joghurt, Quark, vergorenes Molkekonzentrat (Molkosan)
- Fettreiche Produkte – z. B. süße Sahne, Crème fraîche
- Käse – alle Käsesorten ab 60 % Fett i. Tr., alle Rohmilchkäsesorten, z. B. Allgäuer Emmentaler oder Appenzeller sowie alle Weißkäsesorten, z. B. Schafs- und Ziegenkäse, Feta, Mozzarella, körniger Frischkäse

► Fettreiche Lebensmittel (in geringen Mengen)

- Öle, Margarine, Butter – Öle und Margarine mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren bevorzugen, Margarine mit gehärteten Fetten meiden.
- Nüsse, Mandeln, Samen

TIPPS

Obst: Obwohl Obst keine Säuren bildet, wird es zur Eiweißgruppe gezählt. Denn Obst, das ja meist viel Fruchtsäure enthält, kann die Verdauung von kohlenhydratreichen Lebensmitteln behindern.

Panieren: Verwenden Sie zum Panieren von Lebensmitteln aus der Eiweißgruppe kein Paniermehl, sondern Sesamsamen, gemahlene Mandeln oder gemahlene Nüsse.

Zitronensaft: Zitronensaft darf auch zum Abschmecken von Gerichten aus der neutralen Gruppe verwendet werden.

Wein und Bier: Zu besonderen Gelegenheiten kann man zu Eiweißmahlzeiten ein Glas trockenen Wein und zu Kohlenhydratmahlzeiten ein Glas Bier trinken.

► **Sonstiges**

- Gewürze – Kräuter, Gewürze, Zitruschalen
- Getränke – Kräutertees, Rotbuschtee, Gemüsesäfte, Getreidekaffee
- Geliermittel – Gelatine, Agar-Agar, Nestargel oder Bio-bin (Reformhaus). Diese Lebensmittel sollten Sie auf Grund ihrer Zusammensetzung nur sparsam einsetzen!
- Sojaprodukte – z. B. Tofu, Soja-Brottaufstriche
- ungeschwefelte Rosinen, Oliven, Eigelb, Hefe, Gemüsebrühe, Feigen-Balsamico, sehr alter Balsamico

Kohlenhydratgruppe

► **Getreide, Brot, Reis**

- Vollkorngetreide und Produkte aus Vollkorngetreide

► **Kartoffeln, Gemüse, Obst**

- Kartoffeln, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Topinambur
- Bananen; mürbe, süße Äpfel; frische Feigen und Datteln
- ungeschwefeltes Trockenobst (Ausnahme: Rosinen gehören zur neutralen Gruppe)

► **Süßungsmittel**

- Fructose, Honig, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft. Süßungsmittel dürfen in kleinen Mengen auch zum Abschmecken von neutralen und Eiweißgerichten verwendet werden.

► **Sonstiges**

- Bier, Kartoffelstärke, Weinsteinbackpulver, Puddingpulver (ohne Farbstoff), Carobe (das Pulver wird wie Kakao verwendet und ist in Naturkostläden erhältlich)

Was Sie meiden sollten

- weißes Mehl und daraus hergestellte Produkte – hier fehlen Vitamine und Ballaststoffe.
- polierter Reis – hier fehlen Vitamine und Ballaststoffe.
- Zucker und damit hergestellte Produkte – Zucker lässt den Blutzucker in Sekundenschnelle ansteigen. Insulin nimmt zwar die Zuckerstoffe wieder heraus, verwandelt sie aber in Fette.
- Süßstoffe – Süßstoffe erzeugen Hunger und werden aus diesem Grund in der Schweinemast eingesetzt.
- Fertiggerichte und Konserven – hier fehlen wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Außerdem wird durch Geschmacksverstärker der Appetit übermäßig angeregt.
- rohes Eiweiß von Eiern – hier besteht die Gefahr von Bakterien, zum Beispiel Salmonellen.



Ursula Summ

Die Summ-Trennkost - Erfolgsrezepte für Einsteiger

eBook

ISBN: 978-3-641-03491-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2010

Trennkost ist eines der beliebtesten und bekanntesten Abnehmkonzepte von heute. Für all jene, die sich zum ersten Mal damit beschäftigen, bietet dieses Buch den optimalen und leichten Einstieg. Die häufigsten zum Thema Trennkost und Abnehmen gestellten Fragen werden beantwortet. Der Trennungsplan und die Beispiele für Mahlzeitenkombinationen sowie Tagespläne für drei Wochen machen die Umstellung auf die neue Ernährungsweise kinderleicht.