

# DAS GROSSE BUCH DER PALÄO ERNÄHRUNG



## 30 Tage leckere und gesunde Menüs

für das Immunsystem,  
die Verdauung,  
die Blutzuckerregulierung,  
die Schilddrüsenfunktion,  
die Genesung nach Krebs,  
die Gesundheit des Herzens,  
die Vorbeugung gegen  
Parkinson und Alzheimer,  
das Abnehmen,  
die sportliche Leistung,  
die allgemeine Gesundheit  
und mehr!



## Leitfäden zum Heraustrennen

Paläo-Kost und Paläo-Vorräte,  
Lebensmittelqualität und  
Nährwertangaben,  
gesunde Kochfette,  
Süßstoffe, Gluten,  
Paläo-Kohlenhydrate  
und mehr!



## Über 120 einfache Rezepte

alle frei von Gluten,  
Getreide, Hülsenfrüchten,  
Milchprodukten  
und Fabrikzucker!

riva

**Diane Sanfilippo**  
Bill Staley | Robb Wolf

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

**Wichtige Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

5. Auflage 2025

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0

Copyright © 2012 Diane Sanfilippo  
All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2012 bei Victory Belt Publishing Inc. unter dem Titel *Practical Paleo*.  
Book design by Joan Olkowski, Graphic D-Signs, Inc.  
Illustrations by Alex Boake  
Food photography (recipes) by Bill Staley  
Photography (additional) by Kelty Lubber

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Martin Rometsch  
Lektorat: Matthias Michel  
Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, am Original angelehnt  
Satz: Grafikstudio Foerster, Belgern  
Druck: Livonia Print, Riga, Lettland  
Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-480-2  
ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-643-6  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-644-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort	7
Widmung und Danksagung	8
Zur Einführung	11
<b>Teil 1: Das Warum – Nahrung und Ihr Körper</b>	
Was ist Paläo-Ernährung?	22
Tipps zu Paläo-Lebensmitteln	29
Tipps zur Paläo-Vorratshaltung	30
Tipps zur Lebensmittelqualität	31
Alles, was wir über gutes Essen gelernt haben, ist falsch	32
Paläo-Kost zu Hause: Lebensmittel einkaufen	42
Tipps zu Fetten und Ölen	44
Tipps zu Kochfetten	45
Paläo-Ernährung in der Öffentlichkeit: Restaurants und Partys	49
Paläo-Kost unterwegs: Auf der Straße oder in der Luft	55
Ihr Verdauungssystem: Die Teile, der Prozess und der Stuhlgang	58
Tipps zur Verdauung	74
Tipps zum Stuhlgang	75
Hat Ihr Darm Löcher?	76
Tipps zur Heilung einer pathologisch durchlässigen Darmwand	88
Tipps zu Gluten	89
Blutzuckerregulierung: Welche Kohlenhydrate sind gesund?	92
Tipps zu kohlenhydratreichen Paläo-Lebensmitteln	110
Tipps zu Süßstoffen	111
Häufig gestellte Fragen	112

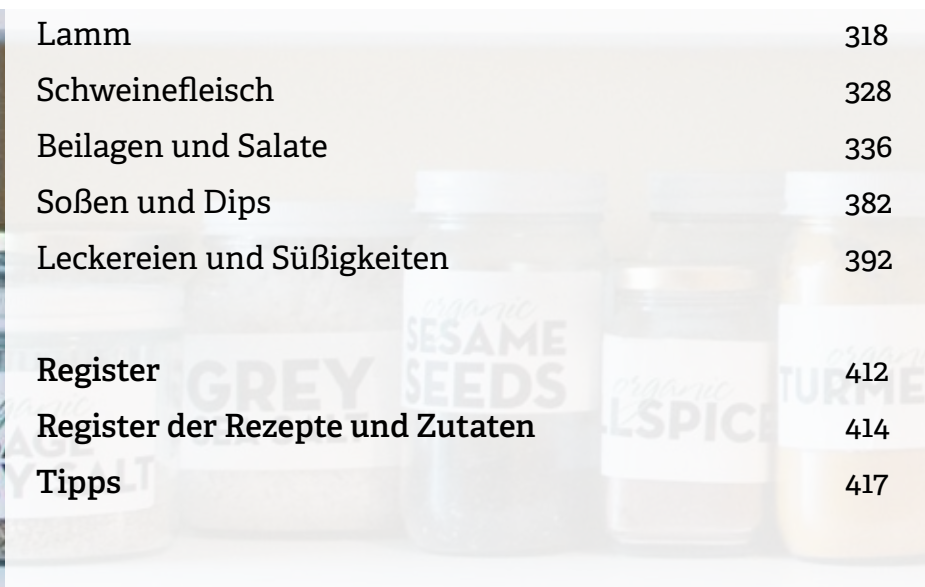


## Teil 2: 30-Tage-Menüpläne

Der Umgang mit den Menüs	128
Autoimmunkrankheiten	131
Blutzucker-Regulierung	139
Gesunde Verdauung	149
Gesunde Schilddrüse	159
Multiple Sklerose, Fibromyalgie und chronische Erschöpfung	167
Gesundes Nervensystem	177
Gesundes Herz	185
Genesung nach Krebs	193
Sportliche Leistungsfähigkeit	201
Gewichtsabnahme	209
Mustergültige Paläo-Kost	217

## Teil 3: Rezepte

Einmaleins der Küche	224
Frühstück	240
Geflügel	256
Rind- und Bisonfleisch	278
Fisch und Meeresfrüchte	302
Lamm	318
Schweinefleisch	328
Beilagen und Salate	336
Soßen und Dips	382
Leckereien und Süßigkeiten	392
Register	412
Register der Rezepte und Zutaten	414
Tipps	417



# Rezepte

## Einmaleins der Küche

So schneidet man eine Zwiebel	224
So schneidet man Gemüsepaprika	226
So schneidet man alles	228
Kräuter- und Zitronensalzmischungen	230
Gewürzmischungen	232
Mineralstoffreiche Knochenbrühe	234
Gelatinewürfel, in Kräutertee getränkt	234
Perfekt gebackener Speck	236
Schmelzbutter und Ghee	236
Rohes Sauerkraut (probiotisch) mit gerösteten Jalapeños und Knoblauch	238

## Frühstück

Gewirbelte Quiche ohne Kruste	240
Kürbispfannkuchen	242
Möhren-Lebkuchen-Muffins	244
Heidelbeer-Zitrone-Muffins	246
Kürbis-Cranberry-Muffins	246
Eiersalat mit Speck	248
Zucchini-Pfannkuchen	248
Vanille-Mandel-Biskuitbrot	250
Brei ohne Getreide, 2 Varianten	252
Pesto-Rühreier	252
Apfelstreusel-muffins	254

## Geflügel

Ganzes gebratenes Huhn mit Zitrusfrucht und Kräutersalz	256
Hühnerflügel, 2 Varianten	258
Gebackenes Knoblauch-Aioli	258
Huhn mit Zitrone und Artischocken	260
Rauchige Hühnerschenkel (Smoky Blend), in Speck gewickelt	262
Pikante gebackene Hähnchenkeulen	264
Hühnerschenkel mit Senfglasur	266
Truthahn-Burger mit indischem Gewürz	268
Hühnerfleisch-Salat-Wraps	270
Salatkorbchen mit chinesischem Fünf-Gewürze-Pulver	272
Gebackene Ente mit Kirschsoße	274
Truthahnkeulen, mit Salbei gebacken	276

## Rind- und Bisonfleisch

Kurze Rippchen, in Balsamessig geschmort	278
Spaghettikürbis Bolognese	280
Bisonfleisch mit Butternusskürbis, Kakao und Chili	282
Rinderbeinscheiben, mit Orange geschmort	284
Rindfleisch und gemischte Gemüsepfanne	286
Geröstete Markknochen	288
Mamas gefüllte Kohlrouladen mit Tomaten-Cranberry-Soße	290
Hayleys Rinderbauchlappensteak-Tacos	292
Gegrilltes Flankensteak mit Knoblauch, Paprika und Zwiebeln	294
Würziger Taco-Salat	296
Fünf Arten Salsa	296
Feurige Jalapeño-Büffelburger	298
Süßkartoffel-Pfannkuchen	298
Gefüllte Paprikaschoten nach italienischer Art	300

## Fisch und Meeresfrüchte

Thunfisch mit rotem Palmöl und Koriander auf Daikon-Nudelsalat	302
Jakobsmuscheln nach asiatischer Art	304
Gegrillter Lachs mit Zitrone und Rosmarin	306
Pesto-Garnelen und Kürbis-Fettuccine	308
Einfache Lachskuchen	310
Tomatillo-Garnelen-Cocktail	312
Scholle mit Orange und Macadamianüssen	314
Lachs im Noriblatt	316
Einfaches Garnelen-Ceviche	316

## Lamm

Zitronen-Lamm-Dolmas (gefüllte Weinblätter)	318
Mediterraner Lammbraten	320
Lamm-Salatschiffchen mit Avo-Tsiki-Soße	322



Gewürzte Lammfleischbällchen mit Balsamfeigen-Kompott	324
Lammkebabs auf griechische Art	326
Lammkoteletts mit Oliventapenade	326

## Schweinefleisch

Schweinefilet mit Kreuzkümmel und Wurzelgemüse	328
Chorizo-Fleischbällchen	330
Oma Barbaras gefüllte Pilze	332
Fleischbällchenfüllung	334

## Beilagen und Salate

Dicke Brokkoli-Blumenkohl-Suppe mit Speck	336
Spargel mit Zitrone und Oliven	338
Kandierte Möhren	340
Koriander-Blumenkohl-Reis	340
Gegrillter Kürbis mit Ananas	342
Pürierte Faux-Tatoes	344
Gebackener Romanesco mit Zitrone	346
Butternusskürbissuppe mit Salbei	348
Rosenkohl mit Fenchel	350
Gebratene Rosmarinwurzeln	350
Gedünsteter Rotkohl mit Zwiebeln und Äpfeln	352
Geröstete Feigen mit Rosmarin	354
Gebackene Grünkohlchips	356
Eichelkürbis mit Zimt und Kokosnussbutter	358
Grüne Bohnen mit Schalotten	358
Butternusskürbis und Kumquats	360
Pikante Süßkartoffeln	362
Gebackene Rote Rüben mit Fenchel	362
Knusprige Süßkartoffelscheiben mit Curry	364
Kirschtomaten-Confit	366
Gedünsteter Spinat mit Pinienkernen und Korinthen	366
Datteln mit Pekannüssen und Ananas, in Speck gewickelt	368
Gebackener roter Knoblauch	370
Gebackene Perlzwiebeln	370
Regenbogen-Rotkohlsalat	372
Zucchini mit Caprese-Nudelsalat	374
Griechischer Salat mit Avo-Tsiki-Soße	374

Möhren-Grünkohl-Salat mit Zitronen-Tahini-Soße	376
Gemischter grüner Salat mit Roten Rüben und Blutorange	376
Flankensteak-Salat mit Balsam-Vinaigrette	378
Spinatsalat mit Walnüssen und Artischocken	380
Gemischter grüner Salat mit Persimonen, Spargel und Fenchel	380

## Soßen und Dips

Sahniger Blumenkohl-Hummus	382
Orangen-Vinaigrette	382
Hühnerleberpastete	384
Taramosalata	386
Soße aus gebackenem Knoblauch und Tahini	386
Einfache Cranberrysoße	388
Zwiebel-Knoblauch-Aufstrich	388
Baconnaisse	390
Ananas- (oder Mango-)Teriyaki	390

## Leckereien und Süßigkeiten

Trüffelchips mit Minz- oder Schoko-Orangen-Aroma	392
Orangencreme- und Minze-Plätzchen	394
Schokolade-Kokosnuss-Kekse	394
Vanille-Tahini-Trüffel	396
Mandelbutter-Cups, dunkel und hell	398
Kürbiskern-Gojibeeren-Rinde	400
Nussige Speckrinde	400
Schokocreme ohne Milch	402
Pistaziencreme ohne Milch	402
Kürbispudding mit Vanille	404
FrISCHE Heidelbeerstreusel	406
Gefrorene Himbeertorte	408
Mokka-Speck-Brownies ohne Mehl	410



# Vorwort

von Robb Wolf, Autor des New-York-Times-Bestsellers *The Paleo Solution*

Als ich das Vorabexemplar des *Großen Buchs der Paläo-Ernährung* las, schossen mir gleich mehrere Gedanken durch den Kopf: 1. Mann, das ist für viele Leute ein wirklich nützliches Buch! 2. MIST! Ich wollte, ich hätte einen Teil des Materials in meinem Buch *The Paleo Solution* so präsentiert, wie Diane es in ihrem Buch getan hat! Sie stellt komplexe Vorgänge wie die Verdauung und die Heilung krankhaft durchlässiger Darmwände verständlich dar. 3. Mann, bei den abgebildeten Gerichten läuft mir das Wasser im Mund zusammen!

Ich befasse mich mit dem Paläo-Prinzip seit fast fünfzehn Jahren, und es ist erstaunlich, wie stark unser Wissen darüber zugenommen und wie weit es sich verbreitet hat. Vor Jahren musste man jagen (oder sammeln?), um Informationen über die Paläo-Lebensweise zu finden, ganz zu schweigen von praktischen Tipps für Menschen, die sich mit bestimmten Problemen herumschlügen, zum Beispiel mit Magen und Darm oder mit dem Immunsystem.

Viele Leute bestätigen mir, dass die Paläo-Ernährung ihnen gut tut, aber sie wissen nicht, was sie konkret machen sollen, wenn es um ihre Angehörigen oder andere ihnen nahestehende Menschen geht: Wie helfe ich meiner Mutter, die an Diabetes Typ 2 leidet, oder meinem kranken Vater oder Freund? Ich habe diese Fragen auf meiner Website, in meinem Blog, in meinem Podcast und in meinem Buch Tausende Male beantwortet, aber dieses Buch erklärt alles, was wir wissen und was den Menschen helfen kann, anhand von klaren, leicht verständlichen Plänen. Sie brauchen nicht zu raten, was Sie tun können, um Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen – von der Lebensweise über die Ernährung bis zu sinnvollen Ergänzungsmitteln. Und als Zugabe bekommen Sie viele herrliche Rezepte!

Früher war es schwierig, an diese Informationen zu kommen, und wenn Sie das Glück hatten zu finden, was Sie brauchten, handelte es sich um trockene Abhandlungen in wenig ansprechender Aufmachung. Das ist vorbei. Meine gute Freundin Diane Sanfilippo hat mit dem *Großen Buch der Paläo-Ernährung* ein Kunstwerk geschaffen, das ebenso nützlich wie schön ist. Sind Sie Sportler oder Sportlerin? Leiden Sie an Verdauungsstörungen oder an einer Autoimmunkrankheit? Oder wollen Sie einfach nur lange leben und auch nackt gut aussehen? Einerlei, welches Ziel Sie haben, Diane hat Ihnen die schwerste Arbeit abgenommen und die wissenschaftlichen Aspekte sowie eine Menge praktischer Tipps in mundgerechte Happen zerlegt.

Robb Wolf



Diane Sanfilippo



## Widmung und Danksagung

Zuerst und vor allem danke ich meiner Großmutter Barbara Frank, die neunzig wird, wenn dieses Buch erscheint.

Dieses Buch gäbe es nicht, wenn die Idee eines elektronischen Buches (E-Book) dich nicht verwirrt hätte und du mich nicht gefragt hättest: »Warum schreibst du nicht ein richtiges Buch?« Worauf ich antwortete: »Ich weiß nicht. Hab nie daran gedacht.« Etwa einen Monat später schlug mir jemand vor, dieses Buch zu schreiben. Deine Geschichten und deine Unterstützung waren für mich der wichtigste Grund, dieses Projekt lieber heute als morgen zu vollenden, und jetzt freue ich mich sehr, mein Baby mit dir zu teilen. Ja, dieses Buch muss einen Urenkel ersetzen – tut mir leid, Oma.

Dank auch an meinen Großvater Bill, der nicht mehr erfahren konnte, dass dieses Buch im Entstehen war. Ich bin dankbar für sein Vertrauen in mich als Mensch mit guten Absichten und als Geschäftsfrau. Seine Unterstützung in jeder Phase meines Lebens und Berufes war unerschütterlich. Einerlei, welchen Weg ich ging, er glaubte daran, dass es für mich der richtige war. Und wenn es doch nicht der richtige war, traute er mir zu, einen Weg zu bahnen.

Ich danke meinen Eltern, die mich unter dem Motto aufzogen: »Tu, was dich glücklich macht.« Manche glauben vielleicht, das führe zu einem genussüchtigen und verantwortungslosen Leben, doch ich lernte aus erster Hand, wie wichtig dieses Prinzip in meinem Leben ist. Nach mehreren Jobs, die mich nicht gerade mit brennender Leidenschaft erfüllten, klingen die Worte »Tu, was dich glücklich macht« immer noch nach. Es ist schön, jeden Morgen aufzuwachen und das Leben zu führen, für das ich mich selbst entschieden habe. Ich danke ihnen für ihre hundertprozentige Unterstützung.

Meinen Lehrern im Fach Ernährung am Bauman College, Nori Hudson und Laura Knoff, danke ich dafür, dass sie mich nicht anstarrten, als hätte ich ein drittes Auge, als ich schon am Anfang meiner Ausbildung mit einer neuen Leidenschaft für eine Lebensweise ohne Getreide und Hülsenfrüchte im Unterricht erschien, und dafür, dass sie die Lehre von Dr. Weston Price unterstützten und förderten, sodass traditionelle tierische Lebensmittel stets als gesunde Optionen diskutiert wurden, obwohl der Lehrplan eindeutig einen vegetarischen Drall hatte.

Robb Wolf bin ich dafür dankbar, dass er den Elan und die Passion in mir weckte, die machtvolle Botschaft von der Paläo-Ernährung zu verbreiten. Ich hörte acht Stunden lang zu, wie du die Biochemie der Ernährung und ihre Folgen für alle Krankheiten erklärt hast. Das genügte, dass ich erfasst wurde, dass ich dazu gebracht wurde, nie wieder Quinoa zu essen, und dass ich in mir das Feuer verspürte, diese Botschaft auf meine Weise mit anderen zu teilen. Du hast mir einen Schub gegeben, wenn ich ihn brauchte, aber nie einen Handzettel oder Hilfe auf einem Silbertablett. Davor habe ich eine Menge Respekt. Du versuchst unermüdlich, den Menschen einfach zu helfen, und das motiviert und inspiriert mich weiter. Du bist ein Geschenk für die Menschheit.



Chris Kresser danke ich dafür, dass er eine nüchterne und zuverlässige Informationsquelle ist. Wenn du etwas empfiehlst, stützt du dich immer auf Tatsachen und eine angemessene Dosis Vernunft. Ich kann deinem Rat immer vertrauen – und es gibt nur wenige Menschen, bei denen ich Rat suche.

Dank auch an meinen Trainer Dave Engen, der mir als Erster empfahl, Kokosöl in meinen Speiseplan aufzunehmen, aber kein Gluten. Ich weiß, dass ich mich mit Händen und Füßen dagegen wehrte, Fett zu mir zu nehmen, und schimpfte, du wüsstest nicht, wie es sei, auf seine Ernährung achten zu müssen. Du hast geduldig gewartet, bis ich selbst herausfand, dass du recht hattest. Das erwähne ich jedes Mal, wenn ich in Seminaren von meiner Phase des Widerstands gegen Veränderungen spreche.

Ich danke meinem Freund John Tsafos, der mir beibrachte, in einer chaotischen Welt Ruhe zu finden. Obwohl du es heute vielleicht nicht bemerkst, war ich vor unserer Freundschaft ein viel ängstlicherer Mensch.

Meiner Lehrpartnerin Liz Wolfe danke ich dafür, dass ich sie in diese verrückte Welt der »Ernährungs-Rockstars« hineinziehen durfte und dass sie mit mir durchs Land reist, um das Wort vom echten Essen zu verbreiten. Du bist mir eine liebe Freundin geworden, und der Respekt, den ich für dich und deine Arbeit empfinde, ist enorm. Ich suchte länger als ein Jahr nach einer Lehrpartnerin und bin glücklich, dich gefunden zu haben.

Meinem alten Chef Dan Antonelli bei Graphic D-Signs, Inc. in New Jersey bin ich dafür dankbar, dass er mir beibrachte, Informationen grafisch darzustellen, sodass die Menschen sie immer wieder nutzen und gesünder leben können.

Alle meine alten und neuen Freunde mussten es ertragen, dass ich in den letzten paar Jahren ganz in meiner Arbeit aufging. Ich weiß, ich muss öfter für euch da sein, schöne und entspannte Stunden mit euch verbringen, Spaß mit euch haben. Danke, dass ihr immer da seid, wenn ich euch brauche.

Dank schulde ich auch meinen Leser(inne)n und Anhänger(inne)n. Ihr seid toll! Eure Unterstützung und Dankbarkeit machen diesen Job lohnenswert.

Ich könnte mir nicht vorstellen, an diesem überaus anstrengenden Projekt mit jemand anderem zu arbeiten als mit meinem Verleger Erich Krauss. Du hast mein Baby behandelt, als sei es deines, und mich immer unterstützt. Danke!

Last, but not least, danke ich Bill Staley und Hayley Mason. Ohne euch beide wären die Rezepte in diesem Buch wahrscheinlich von iPhone-Fotos begleitet worden, aufgenommen mit einer 99-Cent-App. Ihr habt mich sechs Wochen in euer Heim aufgenommen, fotografiert, mir geholfen, Rezepte zu testen, und mich unterstützt, während ich am Material für den Rest des Buches arbeitete. Bill, ich danke dir dafür, dass du nicht müde wurdest, jedes Rezept in diesem Buch sorgfältig und präzise zu fotografieren, als wäre es dein eigenes. Hayley, deine ständigen Beteuerungen, dass ich mit meinen Rezepten auf einem guten Weg sei, haben mir sehr geholfen. Und ich bin euch beiden dankbar dafür, dass ihr jedes einzelne Gericht probiert habt – ich weiß, das war der härteste Teil! Eure Freundschaft bedeutet die Welt für mich, und ohne euch wäre dieses Buch auf keinen Fall das, was es ist.





# Zur Einführung

»Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein.«  
Hippokrates

Als Kind spielte ich Fußball, Volleyball und Softball. Über meine Ernährung machte ich mir wie die meisten anderen Kinder wenig Gedanken. Und als ich heranwuchs, kam es mir nie in den Sinn, vielleicht einmal meine Essgewohnheiten ändern zu müssen. Ich aß, was mir schmeckte. Ich war ziemlich gut in Form und hielt mich für gesund und stark.

Dann, in der Highschool, hatte ich immer öfter Verdauungsbeschwerden, so heftig, dass ich mehrere Male in der Woche Imodium einnahm. Außerdem litt ich jedes Jahr wiederholt an einer Nebenhöhlenentzündung. Irgendwann war ich so an die Infektionen gewöhnt, dass ich von meinem Hausarzt jedes Mal gleich Antibiotika verlangte. Schließlich hatte ich gelernt, dass Medikamente das beste Mittel sind, um Symptome loszuwerden.

Meine engen Freunde und ich kämpften mit den gleichen chronischen Beschwerden, etwa Akne, Rachenkatarrh, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Karies und nachlassender Sehkraft. Niemand von uns kam auf die Idee, dass wir die Macht hatten, diesen Störungen vorzubeugen.

Nach achtzehn Jahren als aktive Jugendliche wurde ich im College viel bequemer – und schwerer. Lange Abende mit Pizza und Chickenwings führten dazu, dass ich auch nach dem berühmtesten ersten Studienjahr weiter zunahm. Ich aß immer noch wie eine Sportlerin, obwohl ich den Sport fast ganz aufgegeben hatte. Als ich das College verließ, hatte ich über dreizehn Kilo zugelegt. Ein Foto von meinem Abschlussessen zeigt meinen aufgedunsenen Bauch. Ich benutze dieses Foto als »Vorher-Bild«, wenn ich auf Seminaren meine Geschichte erzähle. Damals hatte ich keine Ahnung, dass mein Körper total auseinanderfiel.

Wie viele Menschen, die während der College-Jahre zunehmen, dachte ich: »Das passiert eben, wenn man älter wird.« Später lernte ich natürlich, dass so etwas dann geschieht, wenn man sich zu wenig bewegt und ungesund ernährt. Meine Symptome mögen »üblich« gewesen sein, aber ich erkannte erst später, dass »üblich« nicht unbedingt »normal« bedeutet.

Nachdem ich weitere viereinhalb Kilo zugenommen hatte, wies mich eine Krankenschwester während einer Routineuntersuchung auf mein Gewicht hin. Sie sprach mit mir über Portionsgrößen, und mir wurde plötzlich klar, wie schlecht meine Ernährung geworden war. Obwohl alle in meinem Umfeld sich ebenso ernährten, konnte ich nicht leugnen, dass ich mich weder wohlfühlte noch gut aussah.

In diesem Winter besuchte ich ein Fitnessstudio und versuchte, »auf meine Ernährung zu achten«. Aber ich wusste nicht, was das bedeutete. Ich verspeiste auswärts Fritten und Burger



(natürlich auf großen Brötchen mit ganzen Körnern) und spülte alles mit Cola hinunter. Immerhin wusste ich, dass Limonade ungesund ist; darum ersetzte ich sie manchmal durch Wasser. Zu Hause aß ich Nudeln mit Tomatensoße und analysierte meine Mahlzeiten: »Das sind nur ein paar Nudeln mit Tomaten, also ist das gesund.« Ich trug mir etwas weniger auf als meinem Freund und schwitzte im Fitnessstudio auf dem Cardiogerät vor mich hin. Wahrscheinlich überrascht es Sie nicht, dass mein Gewicht unverändert blieb.

Monate später trat ich einen neuen Job an und war plötzlich von Frauen im mittleren Alter umgeben, die zu den Weight Watchers gingen. »Schön«, dachte ich, »was die können, kann ich auch.« Also begann ich mit der Diät und blieb dabei – bis zum Ende jedes Arbeitstages, an dem ich zwar immer noch Hunger, aber keine Punkte mehr hatte (so messen die Weight Watchers die Nahrungsaufnahme). Obwohl ich gelegentlich schummelte, wirkte die Diät allmählich.

Den Weight Watchers bin ich vor allem dafür dankbar, dass sie mir beibrachten, die Zutatenliste zu lesen. Sicher, jetzt empfehle ich das aus ganz anderen Gründen, aber für mich war es ein Anfang. Zum ersten Mal achtete ich auf die Kalorien und den Ballaststoff- und Fettgehalt pro Portion. Infolgedessen verlor ich meine ersten fünf Kilo, allein dadurch, dass ich meine Diät einhielt und mich mehrere Male in der Woche 30 Minuten auf dem Crosstrainer abstrampelte. Die anfängliche Gewichtsabnahme gab mir so viel Vertrauen, dass ich öfter ins Studio ging und zum ersten Mal seit vier Jahren wieder Gewichte stemmte.



Aus Tagen wurden Wochen und Monate, und ehe ich mich versah, hatte ich gut dreizehn Kilo verloren. In mancher Hinsicht fühlte ich mich großartig. Endlich sah mein Körper wieder so aus, wie ich es gewohnt war. Doch innerlich ging es mir nicht besser: Ich litt an Verdauungsstörungen, chronischen Nebenhöhlenentzündungen und nachlassender Sehkraft. Obendrein war nun auch mein Blutzuckerspiegel zu hoch.

Was stimmte nicht? Ich aß immer noch fast 300 Gramm Kohlenhydrate am Tag und griff nach Brot mit Olivenöl, wenn mein Abendessen mich nicht ganz sättigte. Mitunter wurde ich fast ohnmächtig, weil mein Blutzuckerspiegel plötzlich sank. Wenn ich zitterte, schwitzte und benommen wirkte, sagte eine Freundin meist: »Gebt ihr einen Müsliriegel!« Das war natürlich das Letzte, was ich brauchte.

## Was ich über Getreideprodukte nicht wusste

Erst mehrere Jahre später entdeckte ich die Wurzel meiner chronischen Beschwerden. Zuerst hielt ich es für absurd, dass Brot – ganz gewöhnliches Brot – die Ursache derart heftiger Symptome sein könne. Selbst als ich die lange Liste der Beschwerden las, die mit Glutenunverträglichkeit zusammenhängen, brauchte ich noch ein Jahr, um auf Brot zu verzichten. Dann kam der große Wendepunkt.

Nicht lange nach meiner Umstellung auf eine zu 90 Prozent glutenfreie Kost nahm ich an Robb Wolfs Paleo-Solution-Seminar teil. Damals hatte ich mich schon viele Jahre lang mit Ernährung beschäftigt, aber dieser Tag brachte zwei wichtige Erkenntnisse für mich:

1. Meiden Sie Gluten wie die Pest.
2. Um gesund zu werden, müssen Sie den Blutzucker- und Insulinspiegel senken und die systemische Entzündung beseitigen.

Anschließend entfernte ich jedes Getreidekorn aus meinem Haus: Quinoa, Buchweizen, Reis, Hirse, glutenfreien Hafer und so weiter. Ich bereitete Fleisch und Gemüse mit etwas Fett und Gewürzen zu und machte morgens Eier und Speck, um sie in einer verschließbaren Glasschüssel mit zur Arbeit zu nehmen und am Schreibtisch zu essen. Meine Kollegen beneideten mich, während sie an Müsliriegeln kauten und ganze Schüsseln voller Frühstücksflocken vertilgten, mit denen die Büroküche stets gut bestückt war. Mittags versorgte ich mich mit möglichst viel Eiweiß und Gemüse, und wenn es bei einem überraschend anberaumten Arbeitsfrühstück nur Gebäck und Obst gab, machte ich eine zehnminütige Pause und kaufte im Feinkostgeschäft hartgekochte Eier.

Wenn ich in einem Restaurant oder Feinkostladen nicht genug gesunde Kost bekam, brachte ich mir zusätzlich Essen mit. Das erforderte natürlich ein wenig Planung; aber im Grunde war es nicht schwierig.

Die Ergebnisse waren dramatisch. Ich wurde von sämtlichen chronischen Beschwerden geheilt, die mich fast mein Leben lang geplagt hatten. Meine Verdauung arbeitet jetzt vorhersehbar gut, ich bekomme selten eine Nebenhöhlenentzündung und die Unterzuckerung ist längst verschwunden. Ich fürchte nicht mehr, ohne einen Imbiss umzukippen oder zu unpassenden

Zeitpunkten zur Toilette rennen zu müssen. Meine Sehkraft verschlechtert sich nicht mehr und ich habe seit langem keine Karies mehr. Wenn ich Sodbrennen oder Kopfschmerzen habe – sehr selten –, finde ich schnell heraus, welches Nahrungsmittel schuld ist. Ich werde höchstens ein oder zwei Mal im Jahr krank – auf einer Flugreise oder wenn ich zu wenig Ruhe bekomme. In diesem Fall brauche ich keine Antibiotika, und mein Körper ist die Erreger innerhalb von drei bis fünf Tagen wieder los. Die Akne war etwas hartnäckiger, doch die Vitamine A und D in einem hochkonzentrierten, natürlichen Ergänzungsmittel machten ihr den Garaus.

Alle Beschwerden, die mich jahrelang heimgesucht hatten, verschwanden nach meiner Ernährungsumstellung. Dafür gab es zwei Gründe:

1. Mein Verdauungssystem und mit ihm mein ganzer Körper wurden geheilt.
2. Mein Blutzuckerspiegel normalisierte sich.

Als diese beiden Hauptprobleme gelöst waren, bedurfte es nur noch einer Feinabstimmung meiner Ernährung, um meine Gesundheit zu optimieren. Jahrelang musste ich ohne Grund leiden – doch meine neue Lebensweise fühlt sich außerordentlich befreiend an.

## Um gesund zu werden, müssen Sie sich selbst helfen

Nachdem ich herausgefunden hatte, wie ich gesund werden und bleiben konnte, wollte ich mein Wissen mit anderen teilen und so auch ihnen zu diesem Gefühl der Befreiung verhelfen. Also beschloss ich, Ernährungsberaterin zu werden. Ich gründete ein Geschäft, das Biokost auslieferte; doch nach wenigen Monaten wurde mir klar, dass ich zwar die Arbeit für meine Kunden machte, ihr Leben damit aber nicht veränderte. Ich musste ihnen zeigen, wie sie selbst ihre Lebensweise von Grund auf umstellen konnten.

Seitdem ich diesen Entschluss gefasst habe und approbierte Ernährungsberaterin geworden bin, teile ich meine Leidenschaft für nahrhaftes Essen mit anderen und helfe ihnen, Ernährungspläne zu erstellen, die sie gesünder und glücklicher machen. Das ist eine lohnende Beschäftigung. Es war nur folgerichtig, dieses Buch zu schreiben, um noch mehr Menschen zu erreichen.

Ich weiß, dass bereits viele Bücher über Ernährung auf dem Markt sind, aber sie sind oft schwer zu verstehen. Dieses Buch ist leicht verständlich, einerlei, ob Sie ein Neuling auf dem Gebiet der Paläo-Ernährung sind oder ob Sie bereits Erfahrung damit haben. *Das große Buch der Paläo-Ernährung* ist ein praktischer Leitfaden für das tägliche Leben, der Ihnen genau erklärt, was in Ihrem Körper mit dem Essen geschieht und wie Sie maßgeschneiderte Menüs zusammenstellen, die Ihren persönlichen Nährstoffbedarf decken. Wenn Sie das Buch gelesen haben, verfügen Sie über die Werkzeuge, die Sie brauchen, um die richtigen Lebensmittel einzukaufen und köstliche Mahlzeiten zu kreieren, die Ihrem Körper geben, was er benötigt, um gesund und vital zu bleiben.

Wenn Sie wissenschaftliche Lektüre mit vielen Fachausdrücken und Zitaten bevorzugen, die Sie im Internet nachschlagen müssen, ist dieses Buch nicht das Richtige für Sie. Deshalb bezeichne ich es als »praktischen« Leitfaden. Ich habe meine jahrelange Ausbildung und Erfahrung in einem Handbuch zusammengefasst, das leicht lesbar und einfach nützlich ist.

## Das ist keine Diät!

Dieses Buch will Ihnen helfen, Ihr Leben so zu ändern, dass Sie nicht nur in den kommenden Wochen und Monaten gesund bleiben. Eine »Diät« ist zeitlich begrenzt. Dieses Buch zeigt Ihnen, was Lebensmittel im Körper bewirken, damit Sie einen Plan erstellen können, der für Ihren Körper optimal ist.

*Das große Buch der Paläo-Ernährung* wendet sich nicht nur an Menschen, die gesünder sein wollen, sondern auch an Kranke, selbst wenn ihnen gesagt wurde, dass sie ein Leben lang mit ihren Symptomen leben müssen. Wenn Sie zu Letzteren gehören, ist dieses Buch genau richtig für Sie. Ich möchte Ihnen beweisen, dass es einen besseren Weg gibt. Nicht jeder muss mit Tabletten und Schmerzen leben. Vielen Kranken könnte es besser gehen, einerlei, was die Ärzte ihnen gesagt haben. Sie entscheiden, was Sie essen, und Ihr Essen ist die stärkste Medizin, die es gibt.

## Gesund werden in einer modernen Welt

Als ich meiner neunzigjährigen Großmutter erzählte, dass ich Ernährungsberaterin werden wollte, fiel es ihr schwer zu verstehen, warum es ein Beruf sein kann, den Menschen zu erklären, was sie essen sollen.

Sie wurde in einer anderen Zeit geboren. Damals gab es noch echte, vollwertige Lebensmittel, die nur einen kurzen Weg vom Bauernhof zum Esstisch hatten. Sie denkt gerne an die Zeit zurück, als sie Kühe molk, Eier einsammelte und die Farmtiere fütterte.

Als verarbeitete Nahrungsmittel eingeführt wurden, gaben meine Oma und ihre Altersgenossen ihre guten Essgewohnheiten auf und kauften, was sich schneller und bequemer zubereiten ließ. Als meine Oma aufwuchs, brauchte sie keinen Unterricht darüber, wie und was sie essen sollte. Heute ist das anders. Heute brauchen wir alle diesen Unterricht.

In den riesigen modernen Lebensmittelgeschäften stehen zahlreiche Regale voller abgepackter, verarbeiteter »Nahrungsmittel«, die unsere Großmütter in ihrer Jugend nie zu Gesicht bekommen hätten. Unsere Generation wurde dagegen mit pasteurisierter Milch, Feinmehlprodukten und zuckerreichen Nahrungsmitteln wie verpackten Makkaroni, verpacktem Käse, Limonade in Flaschen oder Dosen und Getreideprodukten aus der Fabrik aufgezogen. Selbst gesundheitsbewusste Familien stopften sich voll mit tischfertigen Haferflocken, Vollkornbrot und Magermilchjoghurt.

Als wir anfangen, Nahrungsmittel aus der Fabrik zu essen anstatt Erzeugnisse vom Bauernhof, gaben wir gesundheitsfördernde Grundnahrungsmittel allmählich auf, und unser Körpergewebe wurde nach und nach aus essbaren, aber künstlichen, nährstoffarmen, »nahrungsähnlichen« Substanzen gebildet. Ist es nicht selbstverständlich, dass Probleme die Folge waren? Die nachlassende Gesundheit und Vitalität der meisten Menschen in unserer Umgebung gibt eine ziemlich klare Antwort.

Heute halten Medikamente meine Großmutter am Leben, während ihr Körper an den Folgen einer jahrzehntelangen Fehlernährung mit industriell hergestellten Produkten und an nicht diagnostizierten Nahrungsmittelallergien lei-



## Ihre Konstitution

Die Konstitution ist Ihre körperliche Gesundheit und Robustheit, die Grundlage, auf der Sie mit mehr oder weniger Mühe optimale Gesundheit erlangen oder bewahren können. Ein Mensch, der von einer gesunden, robusten Mutter auf natürliche Weise geboren und gestillt wurde, bis er

vollwertige, echte Lebensmittel essen konnte, besitzt wahrscheinlich eine robustere Konstitution als jemand, der diese Vorteile nicht hat und als Kind eine ungesunde Kost aus Getreide und industriell gefertigten Nahrungsmitteln bekam.

det. Es ist traurig, dass sie die meisten ihrer ernstesten Krankheiten hätte verhindern können, wenn sie industriell gefertigte Nahrung gemieden hätte, seitdem diese die Regale der Geschäfte zu füllen begann. Trotzdem hat meine Oma noch Glück. Eine gute Ernährung in ihrer Kindheit (zumindest mit wenig verarbeiteten Produkten) bildete die Grundlage für einen robusten Organismus. Sie ist viel stabiler als die heutigen Kinder, die nicht nur von Müttern geboren werden, die mit modernen industriell gefertigten Nahrungsmitteln aufgewachsen sind, sondern auch Kinderfertiernahrung zu essen bekommen, die angeblich so gut und gesund wie Muttermilch ist. Wäre meine Oma mit den Nahrungsmitteln aufgezogen worden, die heutzutage fast alle Leute regelmäßig essen, wäre sie wahrscheinlich nie neunzig Jahre alt geworden.

Ich erkläre meiner Großmutter, dass die meisten Nahrungsmittel heute nicht mehr so hergestellt werden wie in ihrer Kindheit. Und darin liegt das Problem. Ich füge hinzu, dass wir Leute suchen und unterstützen müssen, die Lebensmittel auf »althergebrachte Art« produzieren. Nachdem wir uns viele Jahrzehnte lang auf industriell gefertigte Nahrungsmittel verlassen haben, bleiben solche Argumente meist nicht hängen. Oma erinnert sich noch gut an meine Zeit als »Krümelmonster« und bietet mir heute noch Kekse an, weil sie vergisst, dass ich dieses Zeug nicht mehr esse. Wenn ich sie dann daran erinnern möchte, dass es mir ohne diese Produkte besser geht, frage ich sie immer: »Sehe ich etwa hungrig aus?« Zugegeben, das ist ein bisschen frech ihr gegenüber, weist aber nichtsdestotrotz auf den wesentlichen Punkt hin, nämlich dass wir uns vollwertig mit Lebensmitteln ernähren können, die nicht aus Getreide gemacht wurden.

Oma war fasziniert, als ich ihr erzählte, dass die Menschen ziemlich verwirrt sind, was die Ernährung angeht, und dass eine simple Ernährungsumstellung zu besserer Gesundheit beitragen kann. Deshalb seien Ernährungsberater wichtig.

Selbst Menschen, die jahrelang mehrere Medikamente eingenommen haben, um Symptome zu lindern, können ihre Gesundheitsprobleme lösen, wenn sie sich anders ernähren. Das verwirrte meine Großmutter, zum Teil deshalb, weil ihrer Meinung nach die Ärzte das letzte Wort haben und weil diese nie vom Essen als Medizin sprachen. Sie lebt mit Krankheiten wie Gallenblasenentzündung, Schilddrüsen- und anderen Autoimmunstörungen, Divertikulitis und heftigem Ischias. Ich bin sicher, dass sie auch an Zöliakie (Sprue) leidet, deren Ursache Glutenunverträglichkeit ist.



Voriges Jahr wurde bei ihr Darmkrebs festgestellt. Ich erklärte ihr, dass sie kein Gluten vertrage, und es fiel ihr anscheinend leichter, diese Erklärung zu akzeptieren, wenn es um eine Krankheit des Verdauungssystems ging. Ich schickte sie unter anderem mit glutenfreiem Brot nach Hause. Den meisten Menschen empfehle ich das nicht, aber diese Neunzigjährige war wohl kaum bereit, auf ihren Toast am Morgen oder auf ihre Kekse am Nachmittag zu verzichten. Ich hoffte, sie werde ihr Essverhalten wenigstens ein bisschen ändern.

Ein paar Tage nach ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus fragte ich sie, wie es ihr gehe. Sie berichtete, ihre Bauchschmerzen, die sie seit ewigen Zeiten gehabt habe, seien verschwunden. Die Ursache der Beschwerden war offenbar eine lebenslange Nahrungsmittelallergie, verschlimmert durch ständigen Konsum von Gluten. Ich frage mich, ob diese langfristige Unverträglichkeit auch bei anderen Beschwerden eine Rolle spielte, als sie älter wurde. Als sie mir sagte, die Schmerzen seien weg, war ich davon überzeugt, dass sie unnötig gelitten hatte, wahrscheinlich jahrzehntelang.

#### **WAS IST GLUTEN?**

*Das Wort Gluten wird oft als Sammelbegriff für das Eiweiß Gliadin und einige andere Getreidebestandteile benutzt, die manche Menschen nicht vertragen. Gluten ist in Produkten aus Weizen, Gerste, Roggen, Triticale, Hafer (meist durch Kreuzkontamination) und anderen Getreidearten enthalten, aber auch in einigen industriell gefertigten Nahrungsmitteln.*





### GLUTEN AUFSPÜREN

In den »Tipps zu Gluten« auf Seite 89 finden Sie weitere Informationen darüber, wo Gluten sich versteckt!

## Warum die Paläo-Ernährung so wirksam ist

Ich weiß sehr wohl, dass ein Medikament oder ein chirurgischer Eingriff in manchen Situationen notwendig und lebensrettend sein kann. Aber die meisten chronischen Krankheiten sind auf ein geschwächtes oder überaktives Immunsystem zurückzuführen, und gerade sie sprechen auf unsere Ernährung an. Diese Krankheiten werden also von einer Ernährungsumstellung beeinflusst, sofern wir dazu bereit sind. Gesundheit ist ein natürlicher Zustand für Menschen, und Medikamente zur Linderung von Symptomen sind meist keine echte Lösung.

In den letzten paar Jahrzehnten haben wir vergessen, was »echte Nahrung« ist, und suchen verzweifelt nach Lebensmitteln, die unser Körper wirklich braucht. Aber es gibt Hoffnung. Die Tatsache, dass wir – aus gutem Grund – von der herkömmlichen Meinung enttäuscht sind, ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Viele Menschen sind zwar bereit, sich zu ändern, verfügen aber nicht über die Informationen, die ihnen helfen könnten, ihre chronischen Symptome loszuwerden. Aus der Desillusionierung darüber ist eine Gesundheitsbewegung



entstanden, die glücklicherweise immer mehr an Zulauf gewinnt und zusehends einflussreicher wird, weil sie zahllosen Menschen geholfen hat, scheinbar unheilbare chronische oder sogar unerkannte Gesundheitsprobleme zu lösen.

Die Menschen fangen an zu begreifen, dass es nicht ihr Schicksal ist, an Krankheiten oder kleineren Beschwerden zu leiden, deren Ursache das moderne Essen und eine stressige Lebensweise sind. Wir haben einen besseren Weg gefunden. Ich möchte Ihnen zeigen, was ich im Laufe der Jahre meiner Großmutter erklärt habe: dass wir tatsächlich Lebensmittel essen können, die von natürlich gehaltenen Tieren und gesunden Pflanzen stammen. Sie müssen sich nicht auf abgepackte industriell hergestellte Produkte verlassen, die von der Werbung als gesund angepriesen werden. Herrlich einfache, unverarbeitete, vollwertige Lebensmittel können Ihnen außergewöhnliche Gesundheit schenken.







**TEIL 1:  
DAS WARUM  
— NAHRUNG  
UND IHR  
KÖRPER**

# Was ist Paläo-Ernährung?

»Paläo« steht kurz für paläolithisch (altsteinzeitlich). Aber der Name ist weniger wichtig als das, was dahintersteckt.

Die Bezeichnung »paläo« begegnet Ihnen mittlerweile überall in den Medien und in Buchhandlungen und Bibliotheken. Menschen, die dieser Lebensweise folgen, sind dadurch gesünder geworden. Man könnte ebenso gut von »Urnahrung« oder von »getreidefreier«, »echter«, »vollwertiger«, »nährstoffreicher« oder »angestammter« Nahrung sprechen. Wie auch immer, die Paläo-Ernährung ist einfach: Wir imitieren unsere Vorfahren, die seltener an chronischen Krankheiten litten als moderne Menschen. Das heißt natürlich nicht, dass Sie wie ein Höhlenmensch leben müssen. Unsere Lebensmittel und unsere Umwelt unterscheiden sich von denen unserer Urahnen, und deshalb müssen wir unsere Lebensweise auch anpassen, wenn die Forschung neue Informationen ans Licht bringt.

Kurz gesagt, geht es einfach darum, 1. vollwertige Lebensmittel zu essen, die für den Körper ein besserer Treibstoff sind, und 2. verarbeitete, raffinierte, nährstoffarme Produkte zu meiden. Wir müssen also Getreide, Hülsenfrüchte, raffinierten Zucker und Produkte aus pasteurisierter Milch meiden. Manche Menschen glauben, es sei mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden, nur vollwertige Lebensmittel zu essen, und sie würden dadurch in ihrer Nahrungsmittelwahl beschränkt. Aber das stimmt nicht. Anfangs mag die Umstellung schwerfallen, doch im Grunde brauchen Sie nur Produkte wegzulassen, die Ihrer Gesundheit nicht förderlich sind.

Dennoch kann es verwirrend sein, alle diese Informationen in die Tat umzusetzen. Wir müssen einen Schritt weiter gehen und einen Plan erstellen, der auf die Bedürfnisse Ihres Körpers zugeschnitten ist. Das ist der Weg zu optimaler Gesundheit. Nachdem Sie die wichtigen grundlegenden Entscheidungen getroffen haben, müssen Sie auf eine gute Verdauung und einen normalen Blutzuckerspiegel achten. Außerdem müssen Sie wissen, was Sie tun können, um Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. Die Paläo-Ernährung ist keine Einheitsernährung, sondern eine Ernährungsweise, die für alle Menschen geeignet ist. Mit anderen Worten: Sie sind ein Mensch, und darum gibt es auch einen Paläo-Plan, der für Sie der richtige ist.

Ich bin davon überzeugt, dass die Paläo-Ernährung eine ausgezeichnete Basis für einen dauerhaften Ernährungsplan darstellt. Die Menge und Qualität der wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema ist erstaunlich. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass diese uralte Ernährungsweise zu außergewöhnlicher Gesundheit führt. Wenn Sie mehr über die wissenschaftliche Grundlage dieser Idee wissen wollen, empfehle ich Ihnen die Arbeiten folgender Experten:

- Dr. Loren Cordain, Autorin von *Die Paleo-Ernährung*
- Dr. Staffan Lindeberg, Autor von *Food and Western Disease: Health and Nutrition from an Evolutionary Perspective*
- Dr. Alessio Fasano, einem führenden Wissenschaftler bei der Erforschung der Wirkung des Glutens auf die Darmbakterien
- Robb Wolf, Biochemiker und Autor des New-York-Times-Bestsellers *The Paleo Solution*
- Dr. rer. nat. Mathieu Lalonde, organischer Chemiker
- Chris Kresser, zertifizierter Akupunkteur, Experte für ganzheitliche Medizin

## Aber die Höhlenmenschen wurden doch nur 30 Jahre alt?

Die Paläo-Ernährung ist zwar keine Kopie der Höhlenmenschekost, aber das Märchen von der geringen Lebenserwartung der Vorzeitmenschen ist längst widerlegt. Ihre Lebensspanne hing von mehreren Faktoren ab:

1. Da es keine moderne Medizin gab, war die Kindersterblichkeit hoch. Die geschätzte Lebenserwartung schließt jedoch auch Kinder ein, die bei der Geburt starben. Ein Durchschnittsalter von 30 Jahren bedeutet natürlich nicht, dass jeder Mensch der Altsteinzeit an seinem 30. Geburtstag tot umfiel. Diejenigen, die etwa 20 Jahre alt wurden, hatten danach eine geschätzte Lebenserwartung von um die 60 Jahre.
2. Ohne moderne Medizin starben mehr Menschen an Infektionskrankheiten.
3. Manche Höhlenmenschen wurden von Raubtieren getötet.
4. Sie waren vor den Elementen schlechter geschützt.

## So stellen Sie sich auf Paläo-Ernährung um

Bevor Sie den für Sie besten Ernährungsplan erstellen können, müssen Sie die Grundprinzipien dieser uralten Ernährung mit echten Lebensmitteln verstehen.

### 1. Essen Sie vollwertige Lebensmittel

Was nicht vollwertig und natürlich ist, wurde wahrscheinlich verarbeitet und raffiniert und ist daher nicht optimal. Wenn wir unsere Ernährung zu sehr »intellektualisieren« und uns als Menschen von dem komplexen Gewebe, das die Natur ausmacht, entfernen, stellen wir uns gegen unser Geburtsrecht auf Gesundheit. Wenn Sie Lebensmittel essen, wie die Natur sie liefert, fördert diese Kost die Gesundheit und die Genesung und macht Sie widerstandsfähig gegen Krankheiten.

### 2. Meiden Sie moderne, verarbeitete und raffinierte Produkte

Dazu gehören Getreide, Produkte aus pasteurisierter Milch, industriell hergestellte Öle (z. B. Öle aus Mais, Baumwollsaamen, Sojabohnen oder Raps) und Zucker sowie künstliche Süßstoffe, vor allem Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt. Was eine Fabrikanlage durchlaufen hat, ehe es essbar wurde, ist kein Lebensmittel; es ist eher ein »essbares Produkt« oder eine »nahrungsähnliche Substanz«.

### **PALÄO-ERNÄHRUNG IST KEIN REZEPT**

*Sie ist eine Vorlage, keine Vorschrift. Es gibt keine Nullachtundfünfzehn-Paläo-Ernährung. Wenn sie nur Hühnerbrust, Brokkoli und Olivenöl zu sich nehmen, haben Sie nichts verstanden.*

## **ES IST NICHT NUR DER BAUCH**

*Auch eine chronische Entzündung kann die Verdauung stören. Aufstoßen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung sind also nicht die einzigen Symptome – aber sie sind ein sicheres Zeichen dafür, dass mit Ihrer Verdauung etwas nicht stimmt.*

*In den »Tipps zur Verdauung« auf Seite 74 finden Sie eine vollständige Liste der chronischen, entzündlichen Verdauungsbeschwerden.*

### **3. Essen Sie für eine gesunde Verdauung**

Je nach Ihrer Konstitution brauchen Sie möglicherweise eine andere Kost als Ihre Mitmenschen, damit Ihre Verdauung gesund bleibt. Sie müssen herausfinden, welche Nahrungsmittel Ihr Körper nicht verträgt und dann auf sie verzichten. Zum Beispiel vertragen manche Menschen Milchprodukte oder gelegentlich Getreideprodukte. Wenn Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit auftreten, will Ihr Körper Ihnen sagen, dass Sie Ihrer Verdauung schaden.

Warum ist es so wichtig, die Verdauung nicht zu stören? Weil die Fähigkeit, chronische und sogar akute Krankheiten abzuwehren, im Verdauungssystem (im Darm) beginnt. 60 bis 80 Prozent des Immunsystems befinden sich im Darm. Der gesamte Dünndarm enthält Immungewebe. In den Kapiteln über Verdauung und krankhaft durchlässige Darmwände erfahren Sie mehr darüber. Wenn Sie ständig Verdauungsstörungen haben, leidet das ganze Immunsystem darunter. Das kann zu harmlosen Beschwerden wie jahreszeitlich bedingten Allergien führen, aber auch zu ernstesten Krankheiten wie Divertikulitis, Ekzemen, Psoriasis sowie Entzündungen und Autoimmunkrankheiten.

### **4. Essen Sie für einen normalen Blutzuckerspiegel**

Wie lange dauert es, bis Sie nach dem Essen wieder hungrig werden, und wie geht es Ihnen vor der nächsten Mahlzeit? Das ist ein wichtiger Anhaltspunkt dafür, wie gut Ihr Blutzuckerspiegel reguliert ist. Wenn Sie alle zwei bis drei Stunden Hunger haben und essen, und wenn Sie vor jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit zittrig, schwach oder heißhungrig sind, ist Ihre Ernährung wahrscheinlich unausgewogen. Wenn Sie herausfinden, wie viel Eiweiß (Protein) und Fett Sie brauchen und wie viele »gesunde Kohlenhydrate« Sie essen sollten, bleibt Ihr Blutzuckerspiegel den ganzen Tag lang normal, obwohl Sie nur alle vier bis sechs Stunden essen. Auf die Details und die Bedeutung der Blutzuckerregulierung gehe ich später ausführlich ein.

### **5. Befolgen Sie einen Plan, der Ihnen hilft, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.**

Viele Leute fragen mich, ob die Paläo-Ernährung für jeden Menschen das Richtige ist. Nun, die Grundregel lautet: Essen Sie gesunde Lebensmittel und meiden Sie ungesunde Produkte. Das gilt meiner Meinung nach für jeden Menschen. Dennoch wäre es ein großer Irrtum zu glauben, dass wir alle das Gleiche essen sollten.

Heißt das, dass Sie einen Ernährungsplan erstellen können, der auf der Ernährungsweise Ihrer Vorfahren basiert? Wenn Ihr Stammbaum hundertpro-



zentig nachverfolgbar und »rein« ist, können Sie das versuchen, aber es wäre schwierig, genau die Lebensmittel zu finden, die vor so langer Zeit verzehrt wurden.

Die Stammbäume der meisten Menschen, zumindest in den Vereinigten Staaten, sind dies nicht; es mischen sich bei ihnen verschiedene Blutlinien aus der ganzen Welt, und es wäre daher unmöglich, die Ernährungsweise unserer Vorfahren zu ermitteln. Die Paläo-Ernährung basiert auf Abschätzungen: Was haben die Menschen der vergangenen Generationen in verschiedenen Teilen der Welt einst gegessen? Wir können abschätzen, welche tierischen und pflanzlichen Lebensmittel in unterschiedlichen Klimazonen und Regionen mit unterschiedlicher Wasserversorgung verfügbar waren. Wenn wir jedoch versuchen würden, die alten, natürlichen Ernährungsweisen exakt nachzuahmen, müssten wir genau die einheimischen Pflanzen und Tiere finden, die es schon in der Vergangenheit gab.

Obwohl ich Ihnen empfehle, bestimmte Lebensmittel als optimal zu betrachten und in Ihren Ernährungsplan aufzunehmen, kann es durchaus sein, dass Sie mit anderen Lebensmitteln völlig gesund bleiben und voller Energie sind. Allerdings kommt es selten vor, dass ein Mensch, der industriell gefertigte Nahrung isst, sich einer hervorragenden Gesundheit erfreut. Leider kennen die meisten Menschen in unserer modernen Welt meiner Erfahrung nach keine hervorragende Gesundheit.

## Stellen Sie sich diese Fragen

Ihre ethnische Herkunft ist Ihnen bekannt. Aber Sie können auch, so gut es geht, Ihre Ernährung in Ihrer Kindheit einschätzen und berücksichtigen, ob Ihre Erbanlagen die Entstehung bestimmter Krankheiten begünstigen. Beantworten Sie dann die folgenden Fragen zu Ihrem derzeitigen Gesundheitszustand:

- Wie fühlen Sie sich gewöhnlich?
- Wie fit sind Sie, oder wie gut ist Ihre sportliche Leistung?
- Wie setzt sich Ihr Körpergewebe zusammen; das heißt, wie hoch sind der Fettanteil und der Muskelanteil?
- Wie ist Ihre Stimmung?
- Schwankt Ihr Energiepegel während des Tages?
- Wie ist Ihr Appetit?
- Sind Sie bisweilen heißhungrig? Auf Zucker? Auf Kohlenhydrate? Auf salzige oder fette Gerichte?
- Sieht Ihre Haut gesund, rein und strahlend aus?
- Wie gut sehen Sie?
- Wie gesund sind Ihre Zähne?
- Haben Sie regelmäßig Stuhlgang?
- Wurde bei Ihnen eine bestimmte Krankheit diagnostiziert?



Wenn Sie alle diese Fragen positiv beantworten konnten, gratuliere ich Ihnen. Sie gehören einer kleinen Minderheit an und können bis zum Rezeptteil dieses Buches vorblättern. Falls Sie zur Mehrheit gehören, haben Sie nicht alle Fragen positiv beantwortet, und das bedeutet, dass Sie davon profitieren können, wenn Sie Ihre Lebens- und Ernährungsweise möglichst bald kritisch überprüfen. Lesen Sie weiter, um mehr über die Wirkung des Essens im Körper zu erfahren und um zu lernen, wie Sie auf natürliche Weise eine gesunde Verdauung und einen normalen Blutzuckerspiegel erlangen können. Diese zwei Komponenten sind der Schlüssel zu langfristiger, optimaler Gesundheit, weil sie alle Körpersysteme in die richtige oder falsche Richtung zwingen.

## Wenn Sie bereit sind, sich gesünder zu ernähren, dann fangen Sie sofort damit an – es macht Spaß

Wenn Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern wollen, bringen die »Tipps« und die Rezepte in diesem Buch Sie auf den richtigen Weg. Wenn Sie krank sind, an Krankheitssymptomen leiden oder ein bestimmtes gesundheitliches Ziel haben, sollten Sie alle Kapitel lesen, um zu erfahren, was das Essen im Körper bewirkt. Anschließend helfen Ihnen die 30-Tage-Menüpläne, den für Sie besten Weg zu finden.

Sie können herausfinden, welcher Plan der beste für Sie ist, indem Sie die Einführung vor jedem Menü lesen. Dort erfahren Sie auch, bei welchen Krankheiten und Symptomen die einzelnen Menüs hilfreich sind. Bis Sie so weit sind, verschafft Ihnen die folgende Tabelle einen Überblick über die Lebensmittel, die Sie essen oder meiden sollten, wenn Sie sich auf die Paläo-Ernährung umstellen wollen.

# Grundlagen der Paläo-Ernährung

## [ + ] Essen Sie vollwertige Lebensmittel

### FLEISCH, FISCH, MEERESFRÜCHTE UND EIER

Ideal ist Fleisch von Wildtieren oder von Tieren, die mit Gras gefüttert, auf Weiden gehalten oder mit Biofutter aufgezogen wurden, sowie Fische und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Zucht.

### GEMÜSE UND OBST

Nach einer Ernährungsumstellung muss Ihr Essen nicht eintönig sein! Auf Seite 29 finden Sie mehr als 50 Gemüsearten. Nutzen Sie diese Tipps und die Rezepte in diesem Buch regelmäßig, um auf Wochenmärkten und in Lebensmittelgeschäften neue und interessante Gemüsearten zu entdecken. Besser noch: Bauen Sie im Garten oder am Haus Ihr eigenes Gemüse an.

Zu viel Obst kann den Blutzuckerspiegel erhöhen. Deshalb sollten Sie Ihren Obstkonsum einschränken. Obst sollte kein Teil Ihrer Mahlzeiten sein – essen Sie es als Nachtisch. Wenn Sie viel Sport treiben und Ihre Form bewahren wollen, dürfen Sie mehr Obst in Ihren Speiseplan aufnehmen.

### NÜSSE UND KERNE

Wenn die Paläo-Ernährung neu für Sie ist, sind Nüsse ein guter Imbiss. Essen Sie aber nicht zu viele Nüsse, wenn Sie abnehmen wollen. Beachten Sie also die Portionsangaben in den Rezepten.

### FETTE UND ÖLE

Wenn Sie kochen oder eine Mahlzeit mit sehr magerem Fleisch durch gesundes Fett schmackhafter machen wollen, sollten Sie die beste Qualität verwenden, die Sie finden. Die »Tipps zu Fetten und Ölen« (S. 44) helfen Ihnen, empfehlenswerte Fette zu finden.

## [ - ] Meiden Sie industriell gefertigte Nahrung

### WEISSMEHLPRODUKTE

Dazu gehören unter anderem Frühstücksflocken (auch Haferflocken), Toast, Muffins, Milchbrötchen, Hörnchen, belegte Brote, Burritos, Tacos, Pfannkuchen, Waffeln, Nudeln, Reis, Pitabrot und Bagels.

### VOLLKORNPRODUKTE

Dazu zählen unter anderem Weizen, Weizengrütze, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel, Mais, Reis, Quinoa, Hirse, Buchweizen und Amarant.

### ABGEPACKTE IMBISSE

Frühstücksriegel, Müsliriegel, getoastete Backwaren, Proteinriegel, abgepackte Proteindrinks, Cracker, Kekse, Brezeln, Chips und andere Backwaren.

### MILCHPRODUKTE

Verarbeitete und pasteurisierte Milchprodukte wie z. B. Käse, Joghurt, Hüttenkäse, Eiscreme, Frozen Yogurt usw. (Die »Tipps zur Lebensmittelqualität« auf Seite 31 enthalten Informationen über die Qualität von Milchprodukten.) Rohmilch gehört in eine Grauzone.

### BESTIMMTE GETRÄNKE

Trinken Sie nichts, was mit Zucker oder Süßstoffen gesüßt wurde, z. B. Limonade, Diätlimonade, Energiedrinks, Säfte, gesüßten Tee, gesüßten Kaffee, Mixgetränke, Smoothies. Minimieren Sie den Koffeinkonsum durch Kaffee und Tee. Meiden Sie alkoholische Getränke, vor allem wenn sie Gluten enthalten. (Siehe »Häufig gestellte Fragen« auf Seite 119 mit Empfehlungen zu Koffein und Alkohol.)

### SÜSSSTOFFE

Verwenden Sie Süßstoffe nur in kleinen Mengen, und meiden Sie industriell gefertigte Nahrung mit Süßstoffen. Die besten und schlimmsten Süßstoffe finden Sie in den »Tipps zu Süßstoffen« auf Seite 111.





# Tipps zu Paläo-Lebensmitteln

Essen Sie vollwertige Lebensmittel. Meiden Sie Produkte, die modern, verarbeitet und raffiniert sind. Essen Sie so natürlich wie möglich, und verzichten Sie auf Produkte, die den Körper (den Blutzucker, die Verdauung usw.) belasten. Essen Sie nährstoffreiche Lebensmittel, die Energie schenken. Genießen Sie Ihr Essen, und denken Sie beim Essen positiv.

## Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier

### UNTER ANDEREM:

- Austern
- Bison
- Büffel
- Eier
- Ente
- Forelle
- Gans
- Garnelen
- Goldmakrele
- Hammel
- Heilbutt
- Hering
- Huhn
- Hummer
- Kalb
- Kamm-muscheln
- Kaninchen
- Karpfen
- Lachs
- Lamm
- Makrele
- Mies-
- Muscheln
- Reh
- Rind
- Sardinen
- Schnapper
- Schnecken
- Schwein
- Schwert-fisch
- Strauß
- Taube
- Thunfisch
- Truthahn
- Venus-
- muscheln
- Wachtel
- Wels
- Wild
- Wild-
- schwein
- Zacken-barsch
- Ziege

## Fette und Öle

- Avocadoöl
- Butter
- Entenschmalz
- Ghee
- Kokosmilch
- Kokosöl
- Macadamiaöl
- Nierenfett
- Olivenöl, k.g.
- Palmöl
- Rindertalg
- Schmalz
- Schweinefett
- Sesamöl, k.g.
- Speck
- Walnussöl

## Nüsse und Kerne

- Haselnüsse
- Kastanien
- Kürbiskerne
- Macadamianüsse
- Mandeln
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien\*
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

## Getränke

- Kokosmilch
- Kokoswasser
- Kräutertee
- Mandelmilch, frisch
- Mineralwasser
- Wasser

## Super-Lebensmittel

### MILCHPRODUKTE (VON TIEREN, DIE MIT GRAS GEFÜTTERT WURDEN):

- Butter, Ghee

### BIOFLEISCH:

- Leber, Nieren, Herz usw.

### MEERESGEMÜSE:

- Rotalgen, Kelp, Seetang

### KRÄUTER UND GEWÜRZE

#### KNOCHENBRÜHE:

- selbstgemacht, kein Fertig- oder Instantprodukt

#### VERGORENE

#### LEBENSMITTEL:

- Sauerkraut, Möhren, Rote Bete, hochwertiger Joghurt, Kefir, Kombucha

### ANMERKUNGEN

k. g. = kalt gepresst  
**fett = Nachtschattengewächse**  
*kursiv = kann Kropfbildung fördern*

\* = FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole; s. S. 115)  
 ^ = Kaufen Sie Bio-Produkte!

## Gemüse

### UNTER ANDEREM:

- Algen
- Artischocken\*
- **Auberginen\***
- Bambus-sprossen
- **Blattkohl**
- **Blumenkohl\***
- brauner Senf\*
- **Brokkoli\***
- **Brunnenkresse**
- Daikon-Rettich
- Endivie
- Fenchel\*
- **Gemüse-paprika\*^**
- grüne Bohnen
- grüne Zwie-
- beln\*
- **Grünkohl\***
- Gurken
- Knoblauch\*
- **Kohlrabi**
- Kopfsalat^
- Lauch\*
- Lotoswurzeln
- Löwenzahn-blätter\*
- Mangold
- Maniok (Kas-sava)
- Möhren
- Okra\*
- **Pak Choi (Senfkohl)**
- Pastinaken
- Petersilie
- Pilze\*
- Portulak
- Radicchio
- **Rettich**
- **Rosenkohl-sprossen\***
- Rote Bete\*
- Rucola
- Schalotten\*
- Sellerie^
- Spargel\*
- Speisekürbis
- **Spinat\***
- Steckrüben
- Stielmus (Rüb-stiel)
- **Süßkartoffeln**
- Taro
- **Tomaten**
- **Tomatillo**
- Topinambur
- **Weißkohl\***
- Yambohnen\*
- Yamswurzel
- Yucca
- Zuckererbsen
- Zuckerschoten
- Zwiebeln\*

## Obst

### UNTER ANDEREM:

- Ananas
- Äpfel\*^
- Aprikosen\*
- Avocados
- Bananen
- **Birnen\*\***
- Brombeeren\*
- Erdbeeren^
- Feigen\*
- Granatäpfel
- Grapefruit
- Guaven
- Heidelbeeren\*
- Himbeeren
- Kirschen\*
- Kiwis
- Kochbananen
- Limonen
- Litschis\*
- Mangos\*
- Melonen
- Nektarinen\*^
- Orangen
- Papayas
- Passionsfrucht
- Persimonen
- **Pfirsiche\*\***
- Pflaumen\*
- Preiselbeeren
- Rhabarber
- Sternfrucht
- Tangerinen
- Wassermelone\*
- Weintrauben^
- Zitronen

## Kräuter und Gewürze

### UNTER ANDEREM:

- Anis
- Annatto
- Basilikum
- Bockshornklee
- **Cayennepfeffer**
- Chicorée
- **Chipotlepulver**
- Curry
- Dill
- Estragon
- Fenchel\*
- Galgant
- grüne Minze
- Ingwer
- Johannisbrot
- Kaffir-Limettenblätter
- Kardamom
- Kerbel
- Knoblauch
- Koriandergrün
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Kurkuma
- Lakritze
- Lavendel
- Lorbeerblatt
- Majoran
- Meerrettich\*
- Minze
- Muskatblüte
- Nelke
- Oregano
- **Paprika**
- Petersilie
- Pfeffer, schwarz
- Pfefferminze
- **Pfefferschoten**
- Rosmarin
- Safran
- Schnittlauch
- Selleriesamen
- Senf
- Sternanis
- Thymian
- Vanille
- Wacholderbeeren
- **Wasabi\***
- Zatar
- Zimt
- Zitronengras
- Zitronenverbene

# Tipps zur Paläo-Vorratshaltung

Frisch ist am besten. Fast alles, was Sie brauchen, bekommen Sie im Lebensmittelgeschäft. Aber Sie brauchen auch Gewürze und einiges als Vorrat, damit Sie schmackhafte Gerichte zubereiten können und über Reserven verfügen. Einige dieser Lebensmittel werden tiefgefroren verkauft und müssen kühl gelagert werden, auch wenn sie verpackt sind.

## Kräuter und Gewürze

**EINIGE KRÄUTER SIND FRISCH ODER GETROCKNET ERHÄLTlich.**  
UNTER ANDEREM:

- Anis
- Annatto
- Basilikum
- Bockshornklee
- **Cayenne**
- Chicorée\*
- **Chilipulver**
- **Chipotlepulver**
- Curry
- Dill
- Estragon
- Fenchel
- Galgant
- grüne Minze
- Ingwer
- Kaffir-Limettenblätter
- Kardamom
- Kerbel
- Knoblauch
- Koriander
- Koriandergrün
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Kürbiskuchenwürze
- Kurkuma
- Lakritze
- Lavendel
- Lorbeerblätter
- Majoran
- **Meerrettich**
- Meersalz
- Minze
- Muskat
- Muskatblüten
- Nelke
- Oregano
- **Paprika**
- Petersilie
- Pfeffer, schwarz
- Pfefferkörner, schwarz, ganz
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Schnittlauch
- Selleriesamen
- **Senf**
- Sternanis
- Thymian
- Vanille
- Wacholderbeeren
- **Wasabi**
- Zatar
- Zimt
- Zitronengras
- Zitronenverbene
- Zwiebelpulver\*

## In Dosen oder Gläsern

UNTER ANDEREM:

- Apfelmus\*
- Austern
- Fischrogen
- Hering, wild
- Kapern
- Kokosmilch\*
- Kokoswasser/-saft\*
- Kürbis
- Lachs, wild
- Oliven
- Sardellenbutter
- Sardinen, wild
- Sauerkonserven
- **Süßkartoffeln**
- Tahini
- Thunfisch, wild
- **Tomaten, sonnenge-trocknet**
- **Tomatenmark**
- **Tomatensoße**

## Nüsse, Kerne und Trockenfrüchte

- Ananas, getrocknet
- Äpfel, getrocknet\*
- Aprikosen, getrocknet\*
- Bananenchips (auf Zutaten achten)
- Cranberrys, ge-trocknet
- Datteln
- Feigen, getrocknet\*
- Haselnüsse
- Heidelbeeren, getrocknet
- Himbeeren, ge-trocknet
- Kastanien
- Kokosbutter\*
- Kokosflocken\*
- Korinthen, getrocknet
- Kürbiskerne
- Macadamianüsse
- Mandelbutter
- Mandelmehl
- Mandeln
- Mango, getrocknet\*
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien\*
- Sesamsamen
- Sonnenblumen-kerne
- Walnüsse



## Produkte Ihrer Wahl

**VIELLEICHT HABEN SIE IHRE PALÄOFREUNDLICHEN LIEBLINGSPRODUKTE AUF DEN LISTEN OBEN NICHT GEFUNDEN. TRAGEN SIE SIE HIER EIN, UND VERWENDEN SIE DIE SEITE ALS EINKAUFLISTE**

## Fette und Öle

**Siehe »Tipps zu Fetten und Ölen«**

- Avocadoöl, k.g.
- Ghee
- Kokosöl
- Macadamiaöl, k.g.
- Olivenöl, natives, extra
- Palmkernbackfett
- Palmöl
- Sesamöl, k.g.
- Speck
- Walnussöl, k.g.

## Soßen

- Essig: Apfelessig, Rotweinessig, Brantweinessig, Reissessig, Balsamessig (meiden Sie Bieressig)
- Fischsoße
- Kokosnuss-Aminos\* (Sojaersatz)
- **scharfe Soße (glutenfrei)**
- **Senf (glutenfrei)**

## Getränke

- Grüntee
- Kaffee (Bioprodukt)
- Kräutertee
- Mineralwasser
- Weißer Tee

## Süßigkeiten

**Für den gelegentlichen Verzehr**

- Ahornsirup
- Honig
- Johannisbrotpulver
- Kakaopulver
- Melasse
- Schokolade, dunkel

## ANMERKUNGEN

k.g. = kalt gepresst

**fett = Nachschattengewächse**

*kursiv = kann Kropfbildung fördern*

\* = FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole; s. S. 115)

Kaufen Sie möglichst viele Bioprodukte zum Einlagern!