



NAHRUNG ALS MEDIZIN

ARTGERECHTE NAHRUNG

FISCH, SCHALENTIERE UND SONSTIGE

Meeresfrüchte
Fisch
Garnelen
Krebse
Muscheln

WEICHTIERE

Tintenfische (z. B. Kalmar, Oktopus)
Schnecken

ARTGERECHT GEHALTENES UND GEFÜTTERTES GEFLÜGEL

SONSTIGE LEBENSMITTEL

(keine vollständige Auflistung)

Algen
Chili
Eier
Galgant
Honig
Insekten
Kakao (oder Schokolade mit 80 % oder mehr Anteil)
Kastanien
Kräuter (ALLE)
Pilze
Tamarinde
Tee (besonders Grüntee, Kräuter- und Gewürztees)

GEMÜSE

(keine vollständige Auflistung)

Artischocke
Aubergine
Blattsalat (ALLE)
Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Fenchel
Gurke
Karotte
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mangold
Paprika
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl (Rotkraut)
Rucola
Schwarzwurzel
Sellerie
Spargel
Spinat
Tomate
Weißkraut
Zucchini
Zuckerhut
Zwiebel

OBST

(keine vollständige Auflistung)

Ananas
Apfel
Aprikose
Banane
Beeren (ALLE)
Birne
Feige
Granatapfel
Kaki
Kirsche
Kokos
Mandarine
Mango
Melone
Nektarine
Orange
Papaya
Passionsfrucht
Pflaume
Quitte
Traube
Zitrone



MENGENMÄßIG ARTGERECHTE NAHRUNGSMITTEL

ARTGERECHT ERNÄHRTE UND GEZÜCHTETE SÄUGETIERE

Hase
Hirsch
Reh
Wildschwein

KEIME UND SPROSSEN

* reich an potenziell toxischen Saponinen

GRÄSER * hohe Kohlenhydratdichte, * kaum Lektine

Buchweizen
Reis

KAFFEE

KOKOSÖL * sehr guter Energielieferant



MARITA ATZLINGER

**NICHT ARTGERECHT GEHALTENES & GEFÜTTERTES
GEFLÜGEL** * reich an nicht konjugierter Linolsäure

NÜSSE * hohe Kaloriendichte, aber sehr gesund

TROCKENFRÜCHTE

- * möglicherweise mit Schadstoffen belastet,
- * viel Fruktose

POLYPHENOLREICHES OLIVENÖL

- * bestes Pflanzenöl, * hoher Bitterstoffanteil

WEIN

KNOLLENGEWÄCHSE

- * sehr wenig Giftstoffe, außer in der Schale, * in roher Form und in großen Mengen goitrogen, * hohe Kohlenhydratdichte

Maniok (Cassava) * Nahrungsmittel

Pastinake

Süßkartoffel

Topinambur

NICHT ARTGERECHTE NAHRUNGSMITTEL

Haushaltszucker

- * hohe Kaloriendichte, * hoher Fruktoseanteil

Backwaren

Fruchtsäfte

Ketchup

Limonaden

Sirup

GETREIDE * reich an Lektinen und Mykotoxinen

Dinkel

Gerste

Grünkern

Hafer

Roggen

Weizen

**NICHT ARTGERECHT ERNÄHRTE UND GEZÜCHTETE
SÄUGETIERE**

Kalb

Lamm

Rind

Schwein

Wurstwaren

PFLANZENFETTE

Distelöl

Details siehe Einführung

Erdnussöl

Leinöl

Maiskeimöl

Qualitativ minderwertiges Olivenöl

Rapsöl

Sonnenblumenöl

MILCH UND MILCHPRODUKTE

(alle – auch von Ziege und Schaf)

STARK VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL

Fertiggerichte

Fischstäbchen

Süßigkeiten und Salzwaren

HÜLSENFRÜCHTE * reich an Saponinen

Bohnen

Erbsen

Erdnüsse

Kichererbsen

Linsen

Soja und Sojaprodukte

SONSTIGE LEBENSMITTEL * reich an Saponinen

Amaranth

Bier

Kartoffeln

Mais

Quinoa

Grapefruit * Hemmung von Leberenzymen

SÜßSTOFFE

Aspartam

Stevia

Quelle: Pruimboom, L. D. & Reheis, D. (2020). Werde wieder Mensch: Die Rückkehr des Homo sapiens.

