

NAHRUNG ALS MEDIZIN

Artgerechte Nahrung

(uneingeschränkt essbar, sofern nicht eine Erkrankung mit Gegenanzeige besteht)

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
Ingwer
Kakao
Schokolade (min. 80 % Kakao-Anteil)
Kastanien
Kokosmilch
Kräuter (ALLE)
Pilze
Tamarinde
Tee (besonders Grüntee, Kräuter- und Gewürztees)

GEMÜSE

(keine vollständige Auflistung)

Artischocke
Aubergine
Blattsalat (ALLE)
Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Fenchel
Gartenkresse
Grünkohl
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
Avocado
Banane
Beeren (ALLE)
Birne
Feige
Granatapfel
Kaki
Kirsche
Kokos
Mandarine
Mango
Melone
Nektarine
Orange
Papaya
Passionsfrucht
Pflaume
Quitte
Traube
Zitrone

Mengenmäßig Artgerechte Lebensmittel

(etwas reduzieren; nicht übermäßig darin ausweichen)

ARTGERECHT ERNÄHRTE UND GEZÜCHTETE SÄUGETIERE

Hase
Hirsch
Reh
Wildschwein
Innereien

KEIME UND SPROSSEN

* reich an Saponinen

GRÄSER

Buchweizen
Reis

KAFFEE KOKOSÖL

ROTWEIN

* hohe Kohlenhydratdichte
* kaum Lektine

* sehr guter Energielieferant

NICHT ARTGERECHT GEHALTENES & GEFÜTTERTES GEFLÜGEL

* reich an nicht konjugierter Linolsäure

NÜSSE * hohe Kaloriendichte, aber sehr gesund

Cashewnuss
Haselnuss
Macadamianuss
Mandel
Paranuss
Pinienkerne
Pistazien
Walnuss

KNOLLENGEWÄCHSE

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

Maniok (Cassava) * Unnahrungsmittel
Pastinake
Süßkartoffel
Topinambur

TROCKENFRÜCHTE

* möglicherweise mit Schadstoffen belastet
* viel Fruktose

POLYPHENOLREICHES OLIVENÖL

* bestes Pflanzenöl
* hoher Bitterstoffanteil

Nicht Artgerechte Lebensmittel

(konsequent reduzieren bzw. vermeiden)

Haushaltszucker

* hohe Kaloriendichte
* viel Fruktose

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

MILCH UND MILCHPRODUKTE

(alle – auch von Ziege und Schaf)

SÜßSTOFFE

Aspartam
Stevia

PFLANZENFETTE

Distelöl
Details siehe Einführung
Erdnussöl
Leinöl
Maiskeimöl
Qualitativ minderwertiges Olivenöl
Rapsöl
Sonnenblumenöl

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

Quelle: Pruimboom, L. D. & Reheis, D. (2020).

Werde wieder Mensch: Die Rückkehr des Homo sapiens.