

# DAS BAUKASTENPRINZIP

GESUND - AUSGEWOGEN - ABWECHSLUNGSREICH - EINFACH

\* Lebensmittel, mit einem Sternchen werden von einigen CED-Betroffenen schlecht vertragen. Verträglichkeiten sind jedoch individuell! Probiere es deshalb für dich aus und achte bei diesen Lebensmitteln etwas genauer darauf, wie du dich nach der Mahlzeit fühlst. Kreuze dir die Lebensmittel an, welche du gut verträgst und die dir schmecken.

## DIE BASIS (wähle 1)

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Esskastanien (Maronen)
- Reis
- Hirse
- Buchweizen\*
- Nudeln (aus Weizenalternativen)\*
- Couscous aus Weizenalternativen
- 
- 

**Tipp:** 1. Gekeimtes (Pseudo-)Getreide ist leichter zu verdauen, hat mehr und besser verfügbare Nährstoffe und weniger Antinährstoffe. 2. Abgekühlte(r) Kartoffeln/Reis bilden resistente Stärke, die unverdaut in den Dickdarm gelangt und gute Milchsäurebakterien füttert.

## DAS BUNTE (wähle 1-3)

- Karotte
- Pastinake
- Sellerie
- Rote Bete\*
- Zucchini
- Kürbis
- Gurken
- Tomaten\*
- Auberginen\*
- Kohl\*
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Wirsing\*
- Rosenkohl\*
- Grün- / Schwarzkohl\*
- Pilze\* (Vorsicht bei Verengungen / Stoma)
- Erbsen
- Radieschen, Rettich etc.
- Schwarzwurzel
- Spargel\* (Vorsicht bei Verengungen / Stoma)
- frische grüne Bohnen/Stangenbohnen\*
- Mildes Grün (Postelein, Spinat, Feldsalat)
- Wildkräuter (Löwenzahn, Giersch...)
- Bittersalate (Chicoree, Radicchio...)
- 
- 
- 

**Tipp:** 1. Wenn du ein Gemüse noch nie oder lange nicht gegessen hast, taste dich mit kleinen Mengen langsam heran. 2. Gemüse (v.a. Kohl) aus dem Tiefkühlfach ist i.d.R. besser verträglich als frisches, weil blähende Zellulosebestandteile durch die Kälte zerstört werden.

## DIE KRAFTQUELLE (wähle 1)

- Eier (insb. Eigelb, auch roh)\*
- Geflügel (BIO & Freilandhaltung)
- Rindfleisch aus Weidehaltung
- Fisch hoher Qualität, v.a. fetter Seefisch
- Innerein wie Leber (v. Huhn, Kalb, Rind)

- (geschälte) Linsen\*
- fermentierte Sojaprodukte (Tempeh, Feto)
- Lupinen-Produkte\* (Vorsicht vor Zusatzstoffen)
- Kichererbsen\*
- Kidneybohnen, Weiße/schwarze Bohnen\*
- Tofu natur, geräuchert\*
- Quark / Skyr\* (BIO)
- Käse aus Heu-/Weidemilch
- 
- 

**Tipp:** 1. geschälte Linsen (rot/gelb) haben eine kürzere Kochzeit und sind leichter verdaulich. 2. Hülsenfrüchte 12 Stunden einweichen, Wasser abschütten und sehr lange weich kochen. Fenchel und Kümmel helfen gegen Blähungen.

## DAS FLÜSSIGE (wähle 1)

- Dressing (z.B. aus: Oliven-/Walnuss-/Leinöl)
- Joghurtsauce (z.B. mit Kräutern)
- Pesto (Achtung: einige Hersteller nehmen das billige Sonnenblumenöl)
- Tamarisauce (fermentierte Sojasauce)
- Tahini (reines Sesammus)
- Hummus (aus Kichererbsen, Tahini, Olivenöl, Zitrone)\*
- Avocadocreme\*
- Sahnesauce\* (Achtung: unbedingt BIO-Sahne)
- Béchamel\*
- Braune Butter
- 
- 

**Tipp:** 1. Spare nicht an hochwertigen Fetten und achte beim Kauf immer auf die Qualität. Hier lohnt es sich mehr Geld auszugeben. 2. Hochwertige Fette sind zwar gesund, beobachte jedoch, ob du sie gut verdauen kannst und passe entsprechend die Mengen an.

## DAS GEWISSE EXTRA (wähle 1-3)

- Walnüsse, geröstete Haselnüsse\*
- Cashewkerne, Mandeln, Paranüsse, Pekannüsse\* (Achtung  $\Omega 6$ )
- geschälte Hanfsamen
- geschrotete Leinsamen
- Kürbis-/Sonnenblumenkerne, Sesam (Achtung  $\Omega 6$ )
- Sprossen jeder Art (Achtung: keine Alfalfa-Sprossen)
- Kräuter nach Lust und Laune
- Heidel- und andere Beeren frisch/gefriergetrocknet
- geriebener Apfel oder Birne
- Granatapfelkerne\*
- getrocknete / eingelegte Tomaten\*
- dunkle Oliven\*
- Parmesankäse gehobelt
- Trockenfrüchte\*
- verzehrfertige Algen
- 
- 

**Tipp:** 1. Habe immer Lieblingstoppings vorrätig. Damit kannst du dein Essen nährstoff- und geschmackstechnisch aufpeppen. 2. Sei sparsam mit Nüssen und Kernen, die einen hohen  $\Omega 6$ -Anteil haben.