

Das Prinzip der Trennkost

Diese Ernährungsform basiert auf den Grundlagen der Hay'schen Trennkost, die der amerikanische Arzt Howard Hay vor über 100 Jahren entwickelt hat, um damit ursprünglich Diabetes und Bluthochdruck vorzubeugen.

Die modernere Nachfolge-Kur "Fit for Life", wurde 1985 erstmals als Buch veröffentlicht.

Nach dem Prinzip der Trennkost werden alle Lebensmittel in drei Kategorien eingeteilt: in die Kohlenhydratgruppe, die Eiweißgruppe und die Gruppe der neutralen Lebensmittel.

In die erste Kategorie fallen kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Gebäck, in die zweite Kategorie proteinreiche Kost wie Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier und in die dritte Kategorie Lebensmittel wie Obst & Nüsse, Fette und Kräuter.

Produkte der Kohlenhydratgruppe und der Proteingruppe sollten innerhalb einer Mahlzeit nicht miteinander kombiniert werden.

Beispiel: Nudelgerichte sollten etwa nicht zusammen mit Fleisch oder Kartoffeln nicht zusammen mit Fisch verzehrt werden.

Warum sollten wir so essen? Für Kohlehydrate brauchen wir andere Verdauungssäfte als für Eiweißprodukte. Die Verdauungssäfte können jeweils alleine für sich sehr gut wirken, wenn jedoch beide gleichzeitig zum Einsatz kommen, behindern, neutralisieren diese sich gegenseitig. Die Verdauung braucht wesentlich länger und hinterlässt Schlackenstoffe, die sich im Gewebe ablagern und außerdem zu einer Übersäuerung des Körpers führen.

Wenn sie ein komplettes 3 gängiges herkömmliches Menü einnehmen, sind sie danach eher voll, beschwert und müde. Es braucht lange bis sich die Leichtigkeit wieder einstellt und alles verdaut ist.

Wenn sie jedoch nach den Richtlinien der Trennkost ein Menü zusammen stellen, werden Sie merken, dass sie sie spätestens 2 Stunden wieder ein leichtes Hungergefühl als Zeichen guter Verdauung verspüren und außerdem sich leicht und unbelastet fühlen.

Nahrungsmittel die mit Eiweiß, als auch mit Kohlenhydraten kombinierbar sind, nennt man neutralen Lebensmittel. Dazu gehören vor allem Früchte, Gemüse, Salat, Kräuter und rohes Fleisch und roher Fisch. Die Lebensmittel aus der neutralen Gruppe darf man also nach Lust und Laune zu den anderen beiden Gruppen kombinieren: etwa Huhn mit Salat, Rindfleisch mit Spinat, Nudeln mit Tomatensoße, Kartoffeln mit Gemüse.

Viele Menschen beginnen schon beim Einhalten des Trennens Gewicht zu verlieren – völlig mühelos.

**Das Coole: Man muss bei Trennkost auf nichts verzichten!
Sogar Kuchen darf man essen - aber eben Trennen!**

Alkohol ist kein Zucker! Nach EW-Kost 6-7h warten, nach KH-Kost nach 4h erst wieder essen!

Trennkosttabelle: nach www.trennkost-24.de



Kohlenhydrate	Eiweißhaltige Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel
<p><u>Fleisch / Wurst</u></p> <p>-</p>	<p><u>Fleisch / Wurst</u></p> <p>Alle gegarten Fleischsorten (wie z.B. Schnitzel, Steak, Braten, Gulasch, Rouladen, Grillhähnchen)</p> <p>Alle gegarten Wurstsorten (wie z.B. Bratwurst, Knackwurst, Leberwurst, Bierschinken)</p>	<p><u>Fleisch / Wurst</u></p> <p>Rohes Fleisch (wie z.B. Mett, Tartar)</p> <p>Luft getrocknete Wurstprodukte (wie z.B. luftgetrocknete Salami, luftgetrockneter Schinken)</p>
<p><u>Fisch / Meeresfrüchte</u></p> <p>-</p>	<p><u>Fisch / Meeresfrüchte</u></p> <p>Alle gegarten Fischarten (wie z.B. Scholle, Seelachs, Forelle, Makrele)</p> <p>Alle Schalen- und Krustentiere (wie z.B. Hummer, Krebsfleisch, Muscheln, Shrimps)</p>	<p><u>Fisch / Meeresfrüchte</u></p> <p>Rohe Fischprodukte (wie z.B. Matjes, Räucherlachs)</p>
<p><u>Gemüse</u></p> <p>Grünkohl</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Schwarzwurzeln</p> <p>Süßkartoffeln</p>	<p><u>Gemüse</u></p> <p>Gekochte Tomaten</p> <p>Gekochter Spinat</p>	<p><u>Gemüse</u></p> <p>Gemüsesorten außer die Ausnahmen links</p> <p>Alle Pilze</p> <p>Alle Keimlinge und Sprossen</p>
<p><u>Obst</u></p> <p>Bananen</p> <p>Datteln</p> <p>Feigen</p> <p>Sehr süße (reife) Trauben</p>	<p><u>Obst</u></p> <p>Ananas</p> <p>Äpfel</p> <p>Aprikosen</p> <p>Birnen</p> <p>Brombeeren</p> <p>Erdbeeren</p> <p>Grapefruit</p> <p>Guava</p> <p>Himbeeren</p> <p>Johannisbeeren</p> <p>Kirschen</p> <p>Kiwi</p> <p>Lychee</p> <p>Mandarinen</p> <p>Mango</p> <p>Melonen</p> <p>Nektarinen</p> <p>Orangen</p> <p>Papaya</p> <p>Passionsfrucht</p> <p>Pflaumen</p> <p>Weintrauben</p> <p>Zitronen</p>	<p><u>Obst</u></p> <p>Avocados</p> <p>Heidelbeeren</p> <p>Oliven</p>
<p><u>Milch- / Soja- / Käseprodukte</u></p> <p>-</p>	<p><u>Milch- / Soja- / Käseprodukte</u></p> <p>Frischmilch</p> <p>Alle Käsesorten bis 50 % Fett i. Tr. (wie z.B.</p>	<p><u>Milch- / Soja- / Käseprodukte</u></p> <p>Alle Käsesorten mit min. 50 % Fett i. Tr. (wie z.B. Mozzarella, Ricotta, Schafskäse, Brie)</p>

	<p>Edamer, Gouda, Tilsiter. Parmesan)</p> <p>Tofu</p> <p>Sojamilch</p> <p>Sojamehl</p> <p>Sojasauce</p> <p>Sojajoghurt</p> <p>Sojabohnen</p>	<p>Schafs- und Ziegenmilchprodukte</p> <p>Butter</p> <p>Buttermilch</p> <p>Joghurt</p> <p>Quark</p> <p>Saure Sahne</p> <p>Süße Sahne</p> <p>Schmand</p> <p>Kefir</p>
<p><u>Getreideprodukte</u></p> <p>Alle Getreidesorten (wie z.B. Dinkel, Roggen, Weizen)</p> <p>Kuchen</p> <p>Hefeteig</p> <p>Kekse / Gebäck</p> <p>Vollkornbrot / -brötchen</p> <p>Reis</p> <p>Nudeln</p> <p>Haferflocken</p>	<p><u>Getreideprodukte</u></p> <p>-</p>	<p><u>Getreideprodukte</u></p> <p>-</p>
<p><u>Getränke</u></p> <p>Bananensaft</p> <p>Bier</p>	<p><u>Getränke</u></p> <p>Fruchtsäfte</p> <p>Früchtetee</p> <p>Wein</p> <p>Sekt</p> <p>Apfelwein</p>	<p><u>Getränke</u></p> <p>Mineralwasser</p> <p>Bohnenkaffee</p> <p>Schwarztee</p> <p>Grüner Tee</p> <p>Kräutertees</p> <p>Frische Kokosmilch</p> <p>Whiskey, Gin</p>
<p><u>Sonstiges</u></p> <p>Zucker (sollte aber vermieden werden)</p> <p>Honig</p> <p>Ahornsirup</p> <p>Fructose</p>	<p><u>Sonstiges</u></p> <p>Eier</p> <p>Eiweiß</p> <p>Aceto Balsamico</p>	<p><u>Sonstiges</u></p> <p>Alle Küchenkräuter</p> <p>Alle Gewürze</p> <p>Alle Samen und Nüsse (außer Erdnüsse)</p> <p>Pflanzliche Fette</p> <p>Tierische Fette</p> <p>Eigelb</p> <p>Hefe</p> <p>Obstessig</p> <p>Gelatine</p>

Gute Quellen für detaillierte Tabellen: www.trennklost-24.de