

zoila
BERLIN

Die Nie-Mehr-Verzichten Checkliste

Hier findest du übersichtlich Alternativen zu bestimmten Lebensmitteln.

Vermeiden	Warum	Stattdessen
Sojasauce	Phytoestrogenen (stört den Hormonhaushalt), Lektine (können rote Blutkörper verklumpen), Proteasehemmer (Stört die Funktion von Enzymen)	Coconut Aminos
Weißbrot	Hohe glykämische Last, führt zur Schwächung sowie Entzündung des Verdauungstraktes, dadurch Schwächung der Immunbarrieren des Darm, der Lunge und des Gehirns	Vollkornbrot / Paleobrot
Weißer Reis	Hohe glykämische Last, führt zur Schwächung sowie Entzündung des Verdauungstraktes, dadurch Schwächung der Immunbarrieren des Darm, der Lunge und des Gehirns	Brauner Reis / Blumenkohlreis
Milch	Enthält wachstumsfördernde Faktoren (IGF-1), welche zu einer verstärkten Zellteilung führen als auch eine Vermehrung der Fettzellen anregt	Kokos- / Mandel- / Hafermilch
Müsli	Hat einen hohen Anteil an Weizen, welcher Substanzen enthält, die für deine Darmgesundheit schädlich sind	Geraspelte Nüsse, Trockenfrüchte mit gescrotenen Leinsamen und Mandelmilch
Müsliriegel	Enthält viel industriellen Zucker als diverse Binde- und Zusatzmittel die sich schädlich auf deine Darmgesundheit auswirken	Riegel ohne Zucker und ohne Gluten (z.B. Die Kraft des Urstromtals)
Eiweißriegel	Die Süßstoffe und Emulgatoren verdrängen deine guten Darmbakterien	Handvoll Nüsse
Pfannuchen mit Weizenmehl	Die Gliadine im Weizen zerstören deine Tight Junctions (Darmschranken)	Pfannkuchen mit Kokosmehl, Kochbananemehl oder Vollkornmehl
Spaghetti / Nudeln	Die Gliadine im Weizen zerstören deine Tight Junctions (Darmschranken)	Asiatische Reismnudeln / Zucchininudeln (mit dem Spiralschneider)
Kekse	Die Gliadine im Weizen zerstören deine Tight Junctions (Darmschranken)	Kokoskekse
Mayonaise	Die schlechten Transfette führen zu Entzündungsprozessen an den Darmwänden	Selbstgemachte Mayo
Chips	Die schlechten Transfette führen zu Entzündungsprozessen an den Darmwänden	Selbstgemachte Chips (gebacken)
Crackers	Weizen + schlechte Fette entzünden die Darmschleim-	Selbstgemachte Kräuter-Crackers
Käse	Die Caseine verkleben die Darmzotten. Diese sind zuständig für die Aufnahme von Nährstoffen	Mandelkäse (selbstgemacht)
Pizza	Pizza enthält alle Komponenten die deine Darmgesundheit in die Knie zwingen	Blumenkohlpizza
Kartoffel	Enthält Saponine, diese heften sich an die Darmzellen an und reißen partikel raus	Süßkartoffel
Fleisch aus Massentierhaltung	Tiere die nicht artgerecht gehalten werden, bringen ein schlechtes Omega 6 : Omega 3 sowie gramnegative Bakterien mit. Das alles aktiviert das Immunsystem und fördert Entzündungsprozesse	Fleisch aus artgerechter Haltung
Eier aus Bodenhaltung	Enthält mehr Omega 6 als Omega 3, diese Disbalance begünstigt Entzündungen	Bio-Eier
Süßstoffe	verdrängen die guten Darmbakterien	Manuka oder dunkler Waldhonig
Ketchup	Der Zucker ernährt die schlechten Bakterien wie z.B. Streptokokken	Selbstgemachter Ketchup