



## NO GO LEBENSMITTELLISTE

# AIP NO GO Lebensmittelliste

Diese Liste zeigt dir die Lebensmittel auf, von denen du in der Eliminationsphase die Finger lassen solltest, denn sie sind potentiell entzündungsförderlich und anstrengend für deinen Darm.

### Kein Getreide & Pseudogetreide

z.B. Amarant  
Buchweizen  
Bulgur  
Dinkel  
Gerste  
Hafer  
Mais  
Quinoa  
Reis  
Roggen  
Sorghum  
Weizen

### Keine Nachtschattengewächse

z.B. Aubergine  
grüne und rote Chilis  
Goji Beere  
Jalapeno  
Kapstachelbeere  
Kartoffel  
Paprika  
Peperoni  
Tomate  
Tomatillo

### Keine Milch & Milchprodukte

z.B. Butter  
Joghurt  
Käse  
Milch  
Sahne  
Ghee während der  
Eliminationsphase meiden  
– aus allen Tierarten

### Keine Hülsenfrüchte

z.B. Ackerbohne  
Adzukibohne  
Erdnüsse  
Kichererbse  
Kidneybohne  
Limabohne  
Linsen  
Schwarzaugenbohne  
Schwarze Bohne  
Sojabohne  
(Sojamilch, Sojasoße,  
Sojaprotein, Miso,  
Tempeh, Tofu)  
Erbsen  
Zuckerschoten  
Gartenbohnen  
Süßholzwurzel

### Keine Gewürze aus Nachtschattengewächsen

z.B. Cayennepeffer  
Chili  
Curry  
Paprika  
Muskat

### Keine Nüsse

z.B. Cashew  
Haselnuss  
Kaffee  
Kakao  
Macadamianuss  
Mandel  
Paranuss  
Pekannuss  
Walnuss



## NO GO LEBENSMITTELLISTE

### Kein Zucker

Zucker  
 Agavendicksaft  
 jegliche Süßigkeiten  
 Schokolade  
 Maissirup  
 Molasse  
 Ahornsirup  
 Honig  
 Rohrockzucker  
 Kokoszucker  
 hoch glykämischen Früchte  
 getrocknete Früchte  
 maximal 20 g Fruktose/Tag

### Keine Samen

z.B. Anis  
 Raps  
 Chia  
 Fenchel  
 Hanf  
 Koriander  
 Kreuzkümmel  
 Kümmel  
 Kürbiskerne  
 Mohn  
 Muskat  
 Senf  
 Sesam  
 Sonnenblumenkerne

Auch im Tee darauf  
 achten, dass keine  
 Samen enthalten sind

### Sonstige No Gos

Alkohol  
 Hefe  
 Süßstoffe (inkl. Stevia)  
 Tapioka  
 chemische Zusatzstoffe  
 Kaffee  
 Kakao  
 Grüner Tee  
 Schwarzer Tee  
 Weißer Tee

### Keine pflanzlichen, raffinierten Öle

Nussöle  
 Rapsöl  
 Sonnenblumenöl  
 Sojaöl

### Keine verarbeiteten Lebensmittel

enthalten oft verstecktes  
 Gluten und  
 Konservierungsstoffe –  
 aufpassen bei BBQ Soßen,  
 Bouillons, Hefeextrakt,  
 Kaugummies, Emulgatoren,  
 Soßenbinder, Essig –hier sind  
 oft versteckte Zusatzstoffe. Am  
 besten meiden.

### Keine Eier

Eier jeglicher Tierarten  
 meiden

### Keine Lebensmittel auf die du eine nachgewiesene Allergie hast.

### Keine Medikamente (außer absolut notwendig)

Nicht steroidale Antiphlogistika wie Aspirin, Ibuprofen,  
 Naproxen

Nach einer gewissen Zeit können einzelne Lebensmittel wieder kontrolliert eingeführt werden. Mehr Informationen gibt es in dem Wiedereinführungs- Guide von Lebensmitteln.