



WIEDEREINFÜHRUNG VON LEBENSMITTELN

Wiedereinführung von Lebensmitteln

Unserer Erfahrung (und der unserer Leser) nach kann es auch für dich sinnvoll sein, dem strikten Autoimmunprotokoll für 12 Wochen zu folgen.

Lebensmittel zu meiden, du eigentlich verträgst und vor allem magst – das ergibt langfristig keinen Sinn. Dennoch ist es sinnvoll einige Lebensmittel für einen gewissen Zeitraum vom Speiseplan zu streichen, da sie der Heilung deines Darms im Weg stehen, und vielleicht sogar Symptome auslösen, die du bisher nicht zuordnen konntest.

Geht es dir besser, ist es an der Zeit Lebensmittel wieder einzuführen, die nach dem strikten Autoimmunprotokoll nicht auf dem Speiseplan standen.

Du wirst sicherlich ein Gefühl dafür haben, wenn es wieder an der Zeit ist Lebensmittel einzuführen. **Je symptomfreier und wohler du dich fühlst, umso mehr ist es an der Zeit, Lebensmittel wieder einzuführen** – der Zeitpunkt kann sehr individuell sein.

Was hältst du von der Idee, die Wiedereinführung auf einen Zeitraum zu legen, indem du dich wohlfühlen kannst und weniger unter Stress stehst? So kannst du dich besser auf die Wiedereinführung eines Lebensmittels konzentrieren.

Klar, es wird schwierig, gewisse Reaktionen deines Körpers einzuordnen. Je entspannter und ruhiger dein Leben gerade ist, umso sicherer kannst du sein dass eventuell auftretende Symptome von den wiedereingeführten Lebensmitteln kommen und nicht von anderen äußeren Einflüssen (wie Stress, unerholsamer Schlaf etc.).

Wir ermutigen dich, so lange dem Autoimmunprotokoll zu folgen, wie du kannst und es dir sinnvoll erscheint - um deinen Körper so gut wie nur möglich regenerieren zu lassen. Hast du das Gefühl nicht an den Punkt zu kommen, um Lebensmittel wieder einführen zu können, kann es sinnvoller als schon zu Beginn sein, sich Unterstützung von einer professionellen Ernährungsberatung, einem Heilpraktiker oder funktionellen Mediziner zu suchen.

Um die Verträglichkeiten auszutesten nutze gerne als Grundlage die Ernährungspläne des Autoimmunprotokoll Supports. Je nachdem welches Lebensmittel du einführen möchtest, ergänze den Plan um ein weiteres Lebensmittel.



WIEDEREINFÜHRUNG VON LEBENSMITTELN

Wie bemerke ich ob ich ein Lebensmittel vertrage, oder nicht?

Mitunter wird es sehr deutlich werden, welche Lebensmittel du verträgst und welche nicht. Welche Symptome auftreten und in welcher Schwere wird sehr unterschiedlich sein. Es können die Symptome der Erkrankung wieder auftreten und/oder auch Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel/leichte Benommenheit, Probleme mit Energie oder Schlaf, Gelenk oder Muskelschmerzen, Hautveränderungen wie Ausschläge oder Akne, oder sogar Veränderung der Stimmung.

Die Reaktion auf das Lebensmittel kann sofort nach dem Verzehr auftreten, oder erst am nächsten oder übernächsten Tag (je nachdem wo und wie das Lebensmittel auf das Nervensystem bzw. den Verdauungstrakt wirkt)

Vorgehensweise

1. Wähle ein Lebensmittel aus und nimm dir vor es mehrere Male an einem Tag zu essen. Führe am ehesten die Lebensmittel ein, die du am meisten vermisst und/oder richte dich nach den 4 Phasen der Wiedereinführung.
2. Iss das Lebensmittel zum ersten Mal in dem du nur einen Messerspitze/Teelöffel oder ein Stück davon probierst.
3. Warte 15 Minuten und falls du keine Symptome hast, nimm eine erneute Menge, aber diesmal mehr als zuvor.
4. Warte zwei bis drei Stunden, um zu warten ob irgendwelche Symptome erscheinen.
5. Als nächstes steht eine weitere kleine bis mittelmäßig große Portion des Lebensmittels an. Iss es beispielsweise als Bestandteil einer Mahlzeit oder pur.
6. Beobachte nun für 3-7 Tage ob du Symptome verspürst, die du auf das Lebensmittel zurückführen würdest. Vermeide es in dieser Zeit das Lebensmittel erneut oder ein anderes neues Lebensmittel zu essen.

Glückwunsch - falls du dich in der Zeit wohl gefühlt hast und keine Symptome hattest, kannst du das Lebensmittel wieder einführen und regelmäßiger essen. Dieser Plan gibt dir einen Anhaltspunkt wie du nach und nach Lebensmittel auf deine individuelle Verträglichkeit ausprobierst.

Falls du das Gefühl hast, dass die Reaktion auf ein bestimmtes Lebensmittel im Zusammenhang mit anderen Faktoren auftrat - wie einer Krankheit, Stress - warte bis du dich davon erholt hast und führe das Lebensmittel erneut ein.

Führe am besten Buch bzw. ein Journal über die Lebensmittel die du einführst. Je mehr Informationen du hast, umso besser.



WIEDEREINFÜHRUNG VON LEBENSMITTELN

Die 4 Phasen der Wiedereinführung

Die Phasen sind ein Anhaltspunkt, wann es Sinn ergibt was und wann einzuführen. Beginne je mit den Lebensmitteln, die du am liebsten magst bzw. dir am meisten fehlen. Macadamia- und Walnussöl, Ghee, Eidotter und Gewürze können als erstes wieder mit eingeführt werden.

1. Phase

- Eigelb (gekocht, Eiweiß gründlich entfernen, ggf. abwaschen)
- Fruchtgewürze (z.B. Wacholderbeeren)
- samenbasierte Gewürze (z.B. Fenchelsamen)
- Samen- und Nussöle
- Ghee aus Milch von grasgefütterten Tieren
- einige Hülsenfrüchte wie Zuckerschoten, Erbsen und Gartenbohnen

2. Phase

- Samen
- Nüsse (einzeln)
- Butter von grasgefütterten Tieren

3. Phase

- Nachtschattengewächse (einzeln)
- nachtschattenbasierte Gewürze
- Kaffee
- Kakao
- fermentierte Milchprodukte (aus Ziegen- und Schafsmilch)

4. Phase

- Eiklar
- Chili
- Alkohol

Der grundlegende Vorgehensplan wurde von Dr. Sarah Ballantyne (Buchautorin „The Paleo Approach“) ausgearbeitet und geringfügig angepasst.