



ANGIE ALT
MIT JENIFER BEEHLER

DAS

AUTOIMMUN

KOCHBUCH



LECKERE REZEPTE
NACH DEM AUTOIMMUNPROTOKOLL

ANGIE ALT
MIT JENIFER BEEHLER

DAS

AUTOIMMUN

KOCHBUCH



WIDMUNG

*Ich möchte dieses Buch meinen beiden Großmüttern
Marcella Clark und Katie Alt widmen.
Eure Intelligenz, euer Scharfsinn und euer Anmut sind mir ein Vorbild,
aber am erstrebenswertesten ist für mich eure persönliche Stärke.
Die Anwesenheit meiner starken Großmütter aus Montana hat mir geholfen,
die Zähne zusammenzubeißen und angesichts immer neuer,
kaum vorstellbarer Herausforderungen stark zu bleiben.*



Oma Katie



Oma Marcella

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Alternative Autoimmune Cookbook:
Eating for All Phases of the Paleo Autoimmune Protocol
ISBN 978-0692342909

Copyright der Originalausgabe 2014:
Copyright 2014, Angie Alt,
<http://www.alt-ternativeautoimmune.com>

Haftungsausschluss: Der Inhalt dieses Buches soll ausschließlich der Inspiration und Information dienen. Ich bin keine Ärztin und die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind nicht dafür gedacht, Krankheiten oder Leiden zu behandeln, zu kurieren oder zu verhindern.

Bitte holen Sie den Rat eines qualifizierten Arztes ein,
bevor Sie Änderungen an Ihrer Ernährungsweise vornehmen.

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Elke Sabat
Druck: Firmengruppe Appl – Aprinta Druck GmbH, Wemding
ISBN 978-3-86470-428-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

INHALT

6	Vorwort
9	Einleitung
12	Was ist eine Autoimmunkrankheit?
14	Was ist das AIP eigentlich?
18	Übersicht: Ausschlussphase
20	Wiedereinführungen
24	Übersicht: Wiedereinführungsphase
26	Prüfliste der Reaktionen auf Nahrung und Ernährungstagebuch

MEINE GESCHICHTE

28	Verweigerung
54	Wut
82	Angst
110	Leid
150	Akzeptanz

REZEPTE

31	Gerichte mit Fleisch
87	Suppen und Beilagen
137	Getränke und Desserts

84	Ein paar Worte über die Ausgewogenheit
134	Mein Po-Manifest
153	Mogeln
160	Was ich nicht wusste
172	Bei welchem Bauern kaufen Sie?
174	Quellennachweis
176	Danksagung
178	Kurz vorgestellt: die Autorinnen und die Fotografin
181	Index

VORWORT

VON MICKEY TRESCOTT

Da Sie dieses Buch lesen, könnten Sie einer von 55 Millionen Amerikanern sein, die eine Autoimmunkrankheit haben. Oder Sie leiden unter unerklärlichen Symptomen und einer sich verschlechternden Gesundheit, die von der Schulmedizin nicht behandelt werden konnten. Möglicherweise haben Sie schon vom Autoimmunprotokoll gehört, einer Ausschlussdiät, mit deren Hilfe bei chronischen Krankheiten Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien genau ermittelt werden können. Doch wenn man sich damit eingehender beschäftigt, kann man sich eingeschüchtert fühlen oder Angst bekommen. Wie kann ich diese Veränderungen in meinem Leben umsetzen? Wird es wirklich funktionieren?

Als ich Mitte zwanzig war, erhielt ich die Diagnose zweier Autoimmunkrankheiten – da brach die Welt, wie ich sie kannte, für mich zusammen. Es dauerte nicht lange, bis ich herausfand, wie ich mit diesem Chaos umgehen und meinen Körper durch die Nahrung und Umstellungen des Lebensstils heilen konnte. Ich lernte Angie Alt in der Bloggergemeinde kennen, als das Autoimmunprotokoll noch eine recht unbedeutende Initiative war. Wir stürzten uns Hals über Kopf hinein, bevor es Berichte von Personen gab, die es geschafft hatten. Angie bezeichnet sich gern als Autoimmun-Kriegerin, doch ich halte uns eher für Autoimmun-Pioniere.

Damals gab es für diesen Lebensstil noch keine Unterstützung. Man konnte keine Freunde anrufen, bei denen ich mich darüber hätte beklagen können, dass eine Cousine, die zu Besuch kam und in meiner Küche Brot backte, meine Heilungsfortschritte um einen Monat zurückwarf. Niemand war in der Lage, zu verstehen, wie es sich anfühlte, wenn man sich mit seinem Mann stritt und nach drei Wochen Ausschlussdiät über eine Tafel Schokolade herfiel. Nein, ich musste da allein durch, während fast jeder in meinem Umfeld mich für vollkommen verrückt hielt.

Als ich zum ersten Mal etwas las, das Angie geschrieben hatte, war ich von ihrer Fähigkeit überrascht, ehrlich und persönlich über schwierige Themen zu sprechen. Aufgrund meiner Vergangenheit als Köchin hatte ich nie Probleme damit gehabt, Essen auf den Tisch zu bringen. Um ehrlich zu sein: Nahrung ist das kleinste Problem – wie wir über Nahrung, unseren Körper und unsere Beziehungen zu anderen denken, ist deutlich komplexer und schwieriger zu lösen. Durch das, was Angie schrieb, und durch

unsere Freundschaft lernte ich, wie man solche Situationen mit großer Leichtigkeit bewältigt.

In diesem Buch geht es nicht lediglich darum, wie man allergenfreie Mahlzeiten zubereitet. Neben einer Sammlung von Rezepten, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen, finden Sie hier Themen, die nur in wenigen Kochbüchern angesprochen werden, wie zum Beispiel Angies aufrichtige Erzählung über ihre Autoimmunreise. Außerdem werden Sie einiges über die mentalen und emotionalen Aspekte des Heilens erfahren und darüber, wie man mit Wut, Ablehnung, Angst, Leid und Akzeptanz im Laufe des Heilungsprozesses umgeht. Darüber hinaus liefert sie Erklärungen zu Ausgewogenheit, Schummeln und dem Umgang mit der eigenen Körperwahrnehmung.

Man könnte leicht annehmen, dass es bei einer Diät ausschließlich um Nahrung geht, doch wenn Sie sich den Einzelheiten widmen, werden Sie feststellen, dass die Lebensmittel der einfachste Aspekt sind – insbesondere wenn Ihnen ein Fundus von inspirierenden Rezepten zur Verfügung steht wie hier. Mit diesem Buch als Grundlage werden Sie nicht nur in der Lage sein, die Frage „Was soll ich kochen?“ zu beantworten, sondern sind auch auf die anschließende emotionale Reise vorbereitet, können Ihre Genesung aus allen Blickwinkeln unterstützen und bereiten sich selbst auf den Erfolg vor.

Ich wünsche Ihnen Mut und Ruhe für Ihren Start in dieses neue Abenteuer!

Mickey Trescott, Ernährungstherapeutin

Autorin von „Das Autoimmun Paleo-Kochbuch“

<http://autoimmune-paleo.com>



EINLEITUNG

Ein Großteil der Informationen, die ich mit Ihnen teilen möchte, basiert hauptsächlich auf der Arbeit von Dr. Sarah Ballantyne und ihrem Blog „The Paleo Mom“. Ihre ausführliche Recherche hat mein Leben bereichert, meine Heilung unterstützt und dieses Buch inspiriert. Ihr außergewöhnliches Buch „Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund“ ist im Handel erhältlich. Sie werden merken, dass die Informationen in einigen Kapiteln dieses Buches – insbesondere in „Was ist das AIP eigentlich?“ und „Wiedereinführungen“ – sowie die detaillierten Tabellen eindeutig auf Sarah Ballantynes lebensveränderndem Heilungsansatz basieren. Mehr Informationen über sie finden Sie im Internet unter ThePaleoMom.com.

Ich blogge seit 2009, bin aber keine Food-Bloggerin. Weder habe ich Jahre damit verbracht, eine erfahrene Rezeptentwicklerin zu werden, noch bin ich eine ausgebildete Köchin. Ich bin eine Geschichtenerzählerin. Ich bin eine solide, erfahrene Hobbyköchin, doch ich hätte nie gedacht, dass ich einmal ein Kochbuch schreiben würde. Ich konzentriere mich darauf, nützliche und persönliche Informationen weiterzugeben – Dinge, die andere Menschen nachempfinden können, weil echte Lebenserfahrung dahintersteckt. Brene Brown bezeichnet das einmal als „Fakten mit Seele“.

Ende 2013 stellte ich fest, dass ein großer Teil der Geschichte, die ich erzählte, bewusst oder unbewusst von Nahrung handelte. Was ich im Rahmen des Autoimmunprotokolls aß – einer Ausschluss- und Wiedereinführungsdiät zur Behandlung von Autoimmunkrankheiten –, hatte mein Leben tiefgreifend verändert. Ich war zum zertifizierten Gesundheitscoach geworden und zeigte anderen Menschen, wie sie ihr Leben mithilfe der Nahrung ändern konnten. Ich teilte mehrmals pro Woche Fotos meiner Mahlzeiten mit einer wachsenden Leserschaft und die Kommentare von nervösen, aber willigen Leuten lauteten immer wieder: „Deine Speisen sehen so echt aus, dass ich glaube, ich könnte das auch schaffen.“ Die Verletzbarkeit, die hinter solchen Aussagen steckte, inspirierte mich, die Arbeit an diesem Kochbuchprojekt in Angriff zu nehmen.

Die Leute waren bereit, ihre Gesundheit zurückzuerobert – sie wollten nur wissen, dass jemand wie sie, ein normaler Mensch mit einer normalen Küche, normale Gerichte zubereitet und es tatsächlich geschafft hatte.

Doch ich wollte mehr, als nur Rezepte zu schreiben. Für die Heilung meine Ernährungsweise umzustellen, lieferte überraschende Ergebnisse in meinem Leben, und diese Geschichte wollte ich erzählen. Als ich das Autoimmunprotokoll in Angriff nahm, erschien es mir unerträglich einschränkend, und ich zweifelte an meiner Fähigkeit, mit einer solch restriktiven Diät ein erfülltes Leben führen zu können. Doch ich erkannte bald, dass das Leben viel mehr ist als Nahrung und dass meine Heilung mir tatsächlich keine Türen verschloss, sondern Hunderte von Möglichkeiten für Kreativität, Erfüllung und Glück eröffnete. Ich wollte über all die anderen Dinge schreiben, die geschehen können, wenn man seine Ernährungsweise ändert. Und ich wollte all meine „Fakten mit Seele“ mit anderen teilen.

Ich begann, einen Plan zu machen und mich mit meiner Freundin Mickey Trescott, Autorin von „Das Autoimmun Paleo-Kochbuch“, auszutauschen. Sie gehört zu den Menschen, die einen immer wieder auffordern, seine Komfortzone zu verlassen. Uns beiden geht es um die Heilung durch Nahrung, doch wir haben jeweils ganz eigene Ansätze, sodass ich wusste, dass ihre Gedanken wertvoll wären. Sie drängte mich, meine Ideen weiterzuführen. Der Funke war durch die Verletzbarkeit meiner Leser entfacht wor-

den, entwickelte sich dank der Unterstützung durch eine Freundin zur Flamme und wurde innerhalb weniger Monate zu einem Feuer, das meine Komfortzone in Brand steckte.

Ich wandte mich an meine jüngere Schwester, Jenifer Beehler, und fragte sie, ob sie Lust hätte, bei diesem Projekt mit mir zusammenzuarbeiten. Ich wollte sehen, ob wir ein Kochbuch für Menschen mit Autoimmunerkrankungen entwickeln könnten, das trotzdem auch Menschen ansprach, die ihre Ernährung nicht umstellen mussten. Meine Schwester folgt keiner besonderen Diät und ihr Beitrag verhinderte bei diesem Projekt den „Tunnelblick“. Eine Verbindung zu meinen Lesern stellten auch die Speisen dar, die „so aussahen, als könnten sie diese auch selbst herstellen“. Ich koche in einer kleinen Küche in einem durchschnittlichen Vorstadt-Zuhause. Meine Küchengeräte sind nicht ausgefallen, sondern altmodisch. Und obwohl ich so oft wie möglich versuche, Lebensmittel der bestmöglichen Qualität zu finden, muss ich aufs Geld achten wie jeder andere auch.

Die Endfassung dieses Buches enthält 58 köstliche, einfallsreiche Rezepte für alle Phasen des Autoimmunprotokolls – von Gerichten für die strenge Ausschlussphase bis hin zu Rezepten mit Zutaten aus jeder der vier Wiedereinführungsphasen (gemäß Sarah Ballantynes „Die Paläo-Therapie“). Sie finden hier Speisen, die Ihnen (und Ihren zweifelnden Schwiegereltern) bei der nächsten Familienmahlzeit schmecken werden.



Während Ihrer Heilung gibt es Spielraum für Entwicklungen und die Erweiterung Ihrer Lebensmittelauswahl. Außerdem enthält das Buch die Grundlagen des Protokolls einschließlich hilfreicher Übersichten und Checklisten, Gedanken über viele der unterschiedlichen Facetten dieser Reise und einige sehr offene Berichte über meine eigene Geschichte.

Ich hoffe, dieses Kochbuch kann für Sie ein wertvolles Hilfsmittel in der Küche und für

Ihr Herz werden. Ich wünsche mir, dass es nützlich und inspirierend ist und hoffentlich auch Ihre Einstellung im Hinblick auf die Frage, ob das Leben mit einer heilsamen Diät noch etwas Leckeres bereithalten kann, zum Positiven verändert. Danke, dass Sie mich diese Geschichten erzählen lassen. Ich habe eine Menge Herzblut investiert, damit dies die *köstlichste* Geschichte wird, die ich jemals erzählt habe.

WAS IST EINE AUTOIMMUN-KRANKHEIT?

Unser Immunsystem ist ein Wunder der Natur. Es ist wie ein Superheld zur Stelle und vollbringt wahre Meisterleistungen, um hilflose Zaungäste zu retten (wie zum Beispiel verschiedene Zellen). Manchmal – und in der Regel aus unbekannten Gründen – führt das Immunsystem einen solch erbitterten Kampf, dass Kollateralschäden auftreten, und dann geht alles drunter und drüber. Das Gewebe und die Zellen, die es zuvor verteidigt hat, sehen nun aus wie ein Feind, sodass das Immunsystem nicht mehr in der Lage ist, den Unterschied zwischen Gut und Böse zu erkennen. Das heißt, eine Autoimmunkrankheit ist ein Versagen des Immunsystems, das den Körper nicht mehr erkennt und sich gegen ihn richtet. Wenn Sie eine Autoimmunkrankheit haben, ist Ihr Immunsystem ständig in höchster Alarmbereitschaft und verwechselt Sie häufig mit dem Feind.

Alle Krankheiten lassen sich in zwei Kategorien unterteilen: organspezifisch und nicht-organspezifisch. Der Bereich, den das Immunsystem zuvor geschützt hat und nun angreift, definiert die Autoimmunkrankheit. Falls Ihr Immunsystem beispielsweise plötzlich Ihre Bauchspeicheldrüse nicht mehr als zu Ihnen gehörig erkennt und beginnt, sie zu attackieren, werden Sie einen Typ-1-Diabetes entwickeln, eine organspezifische Autoimmunkrankheit. Wenn die unangemessene Immunreaktion ein größeres Ausmaß hat, entsteht möglicherweise eine nicht-organspezifische Autoimmunerkrankung wie Gelenkrheumatismus. Es gibt 80 bis 100 bekannte Autoimmunkrankheiten und bei 40 weiteren Leiden vermutet man ebenfalls das Immunsystem als Auslöser.

IHR IMMUNSYSTEM ... HÄLT SIE FÜR DEN FEIND!

Die Vorstellung, dass der Angriff aus einem „unbekannten Grund“ stattfindet, sollte ersetzt werden durch die Vorstellung, dass es eine „Art bekannter Grund“ ist. In der Regel gibt es eine genetisch bedingte Empfindlichkeit und dann einen Auslöser. (Es ist auch entscheidend, ob Sie männlich oder weiblich sind. 75 Prozent aller Menschen, die unter einer Autoimmunstörung leiden, sind Frauen.) Die Auslöser sind nicht immer leicht zu verstehen oder zu ergründen. Der „American Autoimmune Related Diseases Association“ (US-amerikanischer Verband für Autoimmunerkrankungen) zufolge können ein chronisch hohes Stressniveau, akute Stressereignisse, Hormone, bestimmte Medikamente, Viren, Bakterien und sogar Schwangerschaften zum Auslöser werden. In anderen Fällen ist der Auslöser bekannt – bei Zöliakie ist es zum Beispiel das Gluten, ein Eiweiß, das in Weizen, Gerste und Roggen vorkommt.

Autoimmunerkrankungen nehmen zu, so dass das Bewusstsein dafür wichtiger ist denn je. Sobald sich eine Autoimmunkrankheit entwickelt hat, können andere folgen. Bei fast 25 Prozent aller Menschen mit einer Autoimmunerkrankung kommt es zum mul-

tiplen Autoimmunsyndrom: Es liegen drei oder mehr Autoimmunerkrankungen vor, zu denen normalerweise eine Hautkrankheit zählt. Bestimmte Autoimmunkrankheiten treten häufig gemeinsam auf – beispielsweise Hashimoto und Zöliakie. Die Symptome einer Autoimmunerkrankung können unklar sein und werden oft jahrelang übersehen, so dass die Krankheit sich etablieren kann. Aus diesem Grund ist Wachsamkeit umso entscheidender.

Der „American Autoimmune Related Diseases Association“ zufolge haben ungefähr 55 Millionen US-Amerikaner eine Autoimmunstörung, also eine von fünf Personen. Das sind wirklich viele Menschen! Wenn Sie dazugehören, ist es für Ihre Gesundheit unglaublich wichtig, dass Sie Ihre Krankheit verstehen – dann kann Ihnen dieses Buch auch am meisten Nutzen bringen. Seien Sie froh, falls Sie keine Autoimmunkrankheit haben, doch bitte bilden Sie sich weiter. Es ist äußerst wahrscheinlich, dass jemand, den Sie kennen und der Ihnen am Herzen liegt, an einer Autoimmunkrankheit leidet. Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis sind wichtig.

WAS IST DAS AIP EIGENTLICH?

VERRÜCKTE PLÄNE

Akronyme sind hilfreich, haben aber den negativen Effekt, dass man sich wie ein Außenseiter fühlt, wenn außer einem selbst jeder weiß, was gemeint ist. Und was noch schlimmer ist: Im Falle von AIP, was für Autoimmunprotokoll steht, vermittelt das Akronym nicht im Entferntesten die wahre Bedeutung dieser Heilmethode. Ein besseres Akronym wäre wohl HMBTCPW – und das ist natürlich die Abkürzung für „Holy Moly, Batman, This Crazy Plan Works!“ (Heiliger Strohsack, Batman, dieser verrückte Plan funktioniert!). Lassen Sie mich das erklären ...

Ich bin keine Diätalterin. Bevor ich krank wurde, habe ich nie eine Diät gemacht. Nie. Ich habe niemals Kalorien oder Punkte gezählt oder eine 30-tägige Ernährungsumstellung irgendeiner Art vorgenommen. In den letzten paar Monaten vor der Diagnose Zöliakie hatte ich versucht, pro Tag 3000 Kalorien zu mir zu nehmen, um dem raschen Gewichtsverlust entgegenzuwirken – doch das war bis zu diesem Zeitpunkt das Einzige, was ich jemals getan hatte, um meine Nahrungsaufnahme in irgendeiner Weise zu verändern. Die Entscheidung, etwas wie das AIP in Angriff zu nehmen, war für mich ein sehr großer Schritt. Doch was hat mich davon überzeugt, etwas aus persönlicher und gesellschaftlicher Sicht so Unkonventionelles auszuprobieren?

„HEILIGER STROHSACK, BATMAN, DIESER VERRÜCKTE PLAN FUNKTIONIERT!“

Um ehrlich zu sein ... es war die Verzweiflung. Wie bei vielen von Ihnen begannen meine ersten Experimente mit der Paleo-Ernährung aus Verzweiflung. Es schien verrückt zu sein, sämtliche Getreidesorten, alle Milchprodukte und Hülsenfrüchte von meinem Speiseplan zu streichen, doch vor dem Hintergrund, dass ich dachte, ich müsse sterben, wirkte es vernünftig. Dabei dramatisiere ich nicht um der Geschichte willen. Ich war mental und emotional am Tiefpunkt meines Lebens angekommen. Körperlich war ich geschwächt und die Ansätze der Schulmedizin funktionierten nicht. Fast wöchentlich fand ich mich mit beängstigenden und unerklärlichen Symptomen in der Notaufnahme wieder – von einem Taubheitsgefühl im Gesicht bis zu einem zuschwellenden Hals und Atemnot. Von den zahlreichen Fahrten in die Notaufnahme und den ratlosen Ärzten war ich bald so verschreckt, dass ich den Alltag kaum mehr bewältigen konnte. Als ich auf die Paleo-Ernährung aufmerksam wurde, dachte ich also: „Es kann nicht schlimmer sein als jetzt.“

Eine Woche nach meinem Paleo-Diätbeginn stieß ich auf Sarah Ballantynes Internetseite „The Paleo Mom“ und las erstmals vom Autoimmunprotokoll. Ich erfuhr, dass für manche Menschen die normale Paleo-Ernährung nicht ausreicht. Wer eine chronische Krankheit und insbesondere eine Autoimmunerkrankung hat, profitiert gesundheitlich unter Umständen mehr von einer anderen Paleo-Variante: dem Autoimmunprotokoll. Das AIP achtet auf die

Nährstoffdichte, die Gesundheit des Darms, den Ausgleich der Hormone und die Regulierung des Immunsystems. Diese vier Bereiche werden durch eine strikte Nahrungsausschlussphase in Angriff genommen, an die sich abgestufte Wiedereinführungen anschließen. Es geht darüber hinaus um fünf Lebensstilfaktoren: Stressmanagement, Schlaf, sanfte Bewegung, Aktivitäten im Freien und ein Unterstützungsnetzwerk haben eine enorme Auswirkung auf das kurz- und langfristige Wohlbefinden. Im Vergleich zu der unvollkommenen Herangehensweise meiner Ärzte wirkte all das überaus sinnvoll. Ich erkannte sofort, dass dieses Protokoll zu mir passte, verstand aber auch etwas anderes: Es war *keine* Diät, sondern eine *Vorlage*, ein Modell.

Bei Diäten stehen die Menschen unter dem Druck, Regeln zu befolgen. Vorlagen unterstützen die Selbstfindung. Ich begann zu begreifen, dass „Paleo“, „Steinzeit“, „AIP“ und „Weston A. Price Foundation (WAPF)“ nur Worte beziehungsweise Akronyme sind und Pläne beschreiben, die auf einigen der Nahrungs- und Lebensstilbesonderheiten unserer Vorfahren basieren. Auf der Grundlage meiner Genetik, meines aktuellen Gesundheitszustands, meiner Möglichkeiten und Ziele konnte ich diese Vorlage individuell anpassen, um mich selbst zu heilen. In diesem Augenblick wurde mir klar, dass das AIP mehr als nur eine Verzweiflungstat werden würde. Ich musste nicht mehr überzeugt werden. Nun hatte ich mich bewusst für die Reise zur Heilung entschieden.

DIE GRUNDLAGEN

Nun, da Sie den Spruch mit dem „heiligen Strohsack“ verstehen, kann ich Ihnen die Grundlagen dieses Plans erklären. Das AIP besteht aus zwei Phasen: einer **Ausschlussphase** und einer **Wiedereinführungsphase**. Während der Ausschlussphase fordert das AIP den Verzicht auf:

- Getreide
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte (einschließlich Soja und Erdnüssen)
- Eier
- Raffinierte/verarbeitete Zucker, Öle und Lebensmittelzusatzstoffe
- Nüsse und Samen (einschließlich Kakao und Kaffee)
- Nachtschattengewächse
- Aus Beeren oder Früchten gewonnene Gewürze
- Alkohol
- Nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAID)

Detaillierte Übersichten finden Sie auf den Seiten 18–19 und 24–25.

Außerdem ist es hilfreich, die Zufuhr folgender Lebensmittel zu mäßigen:

- Grüner/schwarzer Tee und Matete
- Salz (verwenden Sie mineralstoffreiche Salze wie rosafarbenes oder graues Salz)
- Fruktose (10–20 Gramm pro Tag)
- Nahrungsmittel, die reich an Omega-6-Fettsäuren und mehrfach ungesättigten

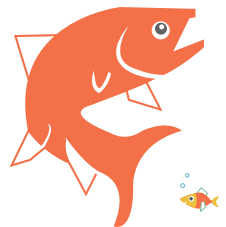
Fetten sind (Geflügel und fettreiches Fleisch aus konventioneller Viehzucht)

- Obst und Gemüse mit einem mittleren und hohen Wert auf dem glykämischen Index (Trockenfrüchte, Kochbanane, Taro usw.)
- Kokosnuss

Die Gesundheit kann mit folgenden heilenden Lebensmitteln unterstützt werden:

- Knochenbrühe
- Innereien von mit Gras gefütterten Tieren
- Gelatine oder Kollagen von mit Gras gefütterten Tieren
- Fettreiche Kaltwasserfische aus Wildfang
- Fermentierte Lebensmittel oder probiotische Getränke
- Qualitativ hochwertige Fette

Manchmal bessert sich der Gesundheitszustand zu Beginn des Autoimmunprotokolls nicht wie erwartet. Das mag an zusätzlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, an Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an FODMAPS (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole) liegen, aber auch an einer Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO), Histaminintoleranz beziehungsweise einer Unverträglichkeit von Sulfid, Salizylat oder Oxalat. Wenn sich keine Verbesserungen einzustellen scheinen, sollten Sie in Betracht ziehen, sich mit diesen möglichen Ursachen auseinanderzusetzen und Ihre Ernährung entsprechend anzupassen.



Nachdem eindeutig wieder eine gute Gesundheit hergestellt ist, kann ein vierstufiger Prozess der Wiedereinführung von Lebensmitteln probiert werden. (Genaueres zur Wiedereinführung finden Sie ab Seite 20.) Jeder benötigt eine mindestens 30-tägige Ausschlussphase, bei vielen wird sie drei bis sechs Monate in Anspruch nehmen und bei manchen ein Jahr oder mehr. Die Dauer der Ausschlussphase ist höchst unterschiedlich und hängt stark von Ihrem persönlichen Zustand ab sowie davon, wie ernst Ihre Gesundheit zu Beginn des Protokolls beeinträchtigt ist, wie lange Ihre Autoimmunstörung nicht diagnostiziert wurde (da dies zur Entwicklung weiterer Autoimmunbeeinträchtigungen oder zu Organschäden geführt haben könnte) und wie verbindlich Sie sich dem Prozess widmen.

LEGEN SIE EINFACH LOS!

Die Verzichtsliste mag einschüchternd wirken, insbesondere wenn Sie zum ersten Mal das Autoimmunprotokoll in Angriff nehmen, und auch die Liste der Lebensmittel, die Sie verstärkt zu sich nehmen könnten, scheint schwer verdaulich zu sein, da sie keine festen Bestandteile einer modernen Ernährung sind. Doch wenn Sie der Ausschlussphase eine ausgedehnte Heildauer einräumen, heilende Nahrung hinzunehmen und sich um größere Verbesserungen des Lebensstils bemühen, können die Ergebnisse beeindruckend sein. Das AIP bietet vielen Menschen eine willkommene Linderung ernster Symptome, und manch einer berichtet sogar,

dass das Fortschreiten seiner Autoimmunerkrankung zum Stillstand gekommen oder verlangsamt worden ist. Das AIP kann außerdem eine wichtige Ergänzung zu einer erforderlichen medikamentösen Behandlung sein, die häufig zu einer niedrigeren Dosierung führt oder die Medikamenteneinnahme ganz beendet.

Die Veränderungen Ihrer alltäglichen Essgewohnheiten können erdrückend erscheinen, doch ich möchte Ihnen unbedingt vermitteln, wie wichtig es ist, dass Sie einfach anfangen. Dasselbe gilt für die Lebensstilfaktoren. Die Qualität spielt bei allen Aspekten des AIP eine Rolle, doch am entscheidendsten ist, dass Sie loslegen. Nach und nach wird Ihre Nahrungsmittelauswahl sich erweitern, und Sie werden herausfinden, wie Sie Ihren Plan umstrukturieren können, um ihn bei Stressmanagement, Schlaf, Bewegung, Zeit im Freien und der Stärkung Ihres Unterstützungsnetzwerkes an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Lassen Sie nicht zu, dass der Perfektionsdrang Sie lähmt und davon abhält, vorwärtzukommen.

Das AIP bietet einen fantastischen Ausgangspunkt für ein wesentlich gesünderes und, ja, glücklicheres Leben. Wenn Sie sich Mühe geben und geduldig daran arbeiten, die Bedürfnisse Ihres Körpers zu verstehen, haben Sie bald einen individuellen Plan, der Ihre persönlich beste Gesundheit fördert. Und dann werden Sie denken: „Wow! HMBT-CPW!“

Ich weiß, Akronyme können täuschen, aber manchmal sind sie schlicht einfacher.

AUSSCHLUSSPHASE

DER WOCHENÜBERBLICK ALS LEITFADEN

In der Ausschlussphase lassen Sie Woche für Woche mehr Lebensmittel weg, bis Sie alle hier aufgeführten Lebensmittel von Ihrem Speiseplan gestrichen haben.

WOCHE 1

Getreide und Alkohol

GETREIDE

Amaranth
Buchweizen
Dinkel
Gerste (Gluten, igitt!)
Hafer
Hirse
Kamut
Mais (ja, das ist ein Getreide!)
Quinoa
Reis
Roggen (wieder Gluten!)
Sorghum
Teff
Weizen (jede Menge Gluten!)

ALKOHOL

Apfelwein
Bier
Likör
Likörwein
Spirituosen
Wein

WOCHE 2

Hülsenfrüchte und Nachtschattengewächse

HÜLSENFRÜCHTE (BOHNEN)

Ackerbohnen	Mungbohnen
Adzukibohnen	Pintobohnen
Augenbohnen	Saubohnen
Cannellini-Bohnen	Schälerbbsen
Erbsen	Schwarze Bohnen
Erdnüsse (ja, wirklich eine Hülsenfrucht!)	Sojabohnen (ebenfalls eine Hülsenfrucht!)
Gartenbohnen	Stangenbohnen
Grüne Bohnen	Weißer Bohnen
Kichererbsen	Zuckererbsen
Kidneybohnen	Zuckerschoten
Limabohnen	Auberginen
Linsen	Cayennepfeffer

NACHTSCHATTENGEWÄCHSE

Chilischoten	Pepinos, Melonenbirnen
Gewürze aus Nachtschattengewächsen	Schlaflbeeren
Gojibeeren	Tabak (jawohl, ein Nachtschattengewächs!)
Kapstachelbeeren, Physalis	Tamarillos, Baumtomaten
Kartoffeln	Tomaten
Paprikaschoten	Tomatillos

ANMERKUNG

Die ersten Nahrungsmittel, die weggelassen werden, sind diejenigen mit der geringsten Nährwertdichte und werden am schlechtesten vertragen. Die letzten Nahrungsmittel, die gestrichen werden, haben die größte Nährstoffdichte und

werden nach der Heilung am besten vertragen. Dieser Vorgang ist im Grunde die Umkehrung der empfohlenen Wiedereinführungen bei Sarah Ballantynes „Die Paläo-Therapie“.



Denken Sie daran, dass Sie bei der Ausschlussphase nicht alle Lebensmittel ausschließen. Es gibt Lebensmittel, die Sie noch immer genießen können, wenn auch eventuell in Maßen, sowie heilende Nahrung, die Sie definitiv in Ihren Speiseplan aufnehmen sollten, um Ihre Heilung

zu unterstützen. Bis zur fünften Wochen dürften Sie feststellen, dass Ihre Entzündungen und das Schmerzniveau sich gebessert haben, sodass es Ihnen möglich ist, die Einnahme von nicht-steroidalen Entzündungshemmern (NSAID) zu reduzieren oder zu beenden.

WOCHE 3

Milchprodukte und Kaffee

MILCHPRODUKTE

Butter
Buttermilch
Butteröl
Eis
Ghee
Joghurt
Käse
Kefir
Milch
Molke
Sahne
Schmand

KAFFEE

Kaffeebohnen sind Samen, doch ich finde es übersichtlicher, sie beim Ausschlussprozess separat aufzuführen – im Gegensatz zu Schokolade, die aufgrund der verwendeten

Kakaobohnen ebenfalls aus Samen hergestellt ist.



WOCHE 4

Eier und raffinierte/verarbeitete Zucker, Öle und Lebensmittelzusatzstoffe

EIER

Enteneier
Gänseeier
Hühnereier

RAFFINIERTE/VERARBEITETE ZUCKER, ÖLE UND LEBENSMITTELZUSATZSTOFFE

Alle Zuckerzusätze einschließlich Agavendicksaft, Maissirup, Reissirup, Rohrzucker, Zuckeralkohol, Stevia und kalorienfreie Süßstoffe (wie Aspartam, Saccharin usw.).

Alle verarbeiteten Pflanzenöle einschließlich Rapsöl, Maiskeimöl, Baumwollsaamenöl, Palmkernöl, Erdnussöl, Distelöl und Sojaöl.

Alle Lebensmittelzusatzstoffe einschließlich künstlicher und „natürlicher“ Farb- und Aromastoffe, bromiertes Pflanzenöl, Emulgatoren, autolytierte und hydrolysierte Proteine, Glutamat, Nitrate und Nitrite.

Essen Sie grundsätzlich nichts, was Sie nicht aussprechen können.

WOCHE 5

Nüsse und Samen, auf Früchten und Beeren basierende Gewürze

NÜSSE

Ganz, gemahlen, als Mus, Butter oder Öl

Cashewkerne	Mandeln
Haselnüsse	Paranüsse
Kastanien	Pekannüsse
Maronen	Pinienkerne
Macadamianüsse	Pistazien
	Walnüsse

SAMEN

Ganz, gemahlen, als Mus, Butter oder Öl

Anis	Kürbiskerne
Annatto	Leinsamen
Bockshornklee	Mohnsamen
Chiasamen	Muskatnuss
Fenchelsamen	Schokolade
Hanfsamen	Selleriesamen
Kakaobohnen	Senfkörner
Koriander	Sesamsamen
Kreuzkümmel	Sonnenblumenkerne
Kümmel	

AUF FRÜCHTEN UND BEEREN BASIERENDE GEWÜRZE

Kardamom
Pfeffer (schwarz, weiß, grün, rot)
Piment
Vanilleschoten
Wacholderbeeren

WIEDEREINFÜHRUNGEN

EIN EINFACHER LEITFADEN

Die Wiedereinführung von Lebensmitteln nach einer strikten Einhaltung der Ausschlussphase ist häufig mit Ängsten beladen. Bin ich bereit? Wie soll ich das machen? Was passiert, wenn ich schlecht darauf reagiere? Leider können solche Sorgen zu einem unkoordinierten Essverhalten führen. (Auf Seite 84 können Sie mehr über dieses Thema lesen.) Der Wiedereinführungsprozess muss mit viel Erkenntnis einhergehen. Hier beziehe ich mich wiederum auf Sarah Ballantyne und ihren Blog „The Paleo Mom“: Mein Ansatz entspricht dem ihren.

BIN ICH BEREIT?

Im Einklang mit Ihrem Körper zu sein, mag eine neue Fähigkeit darstellen, und vielleicht trauen Sie in dieser Hinsicht Ihrer Intuition noch nicht so recht. Das ideale Anzeichen dafür, dass Sie für den nächsten Schritt bereit sind, ist das vollständige Abklingen der Symptome Ihrer Autoimmunkrankheit und die völlige Umsetzung der AIP-Lebensstilfaktoren. Das mag einschüchternd oder gar unmöglich wirken, sodass es hilfreich ist, mehr Klarheit über den richtigen Anfangszeitpunkt zu haben. Glücklicherweise bietet Sarah Ballantynes „Die Paläo-Therapie“ klare Richtlinien, die als Maßstab für die Einschätzung der Bereitschaft nützlich sein können:

- Sie haben sich mindestens 30 Tage, besser drei bis vier Monate streng an das Autoimmunprotokoll gehalten.
- Stress, Schlaf, Bewegung und Zeit im Freien haben Sie gut im Griff.
- Ihre Autoimmunkrankheit schreitet nicht fort.
- Es ist eine eindeutige Verbesserung Ihrer Symptome zu erkennen.
- Sie sind in der Lage, Nahrung zu verdauen, ohne dass es zu Magen-Darm-Symptomen kommt (auch wenn Sie verdauungsfördernde Mittel brauchen).
- Sie können mit Ihrer Autoimmunerkrankung umgehen, ohne langwirksame Antirheumatika (LWAR), nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAID) oder Steroide zu brauchen. Beziehen Sie stets Ihren Arzt in den Prozess mit ein.

IN WELCHER REIHENFOLGE SOLLTE ICH DIESE LEBENSMITTEL AUSPROBIEREN?

Nach einigen Monaten oder sogar einem Jahr (oder mehr) des konsequenten Verzichts auf bestimmte Lebensmittel kann es schwerfallen, zu entscheiden, in welcher Reihenfolge Sie versuchen sollten, sie wieder in Ihren Speiseplan zu integrieren. Möglicherweise gibt es starke Gelüste, die Bequemlichkeit spielt eine große Rolle, oder Sie möchten

gern ein Lebensmittel einführen, dessen Nährstoffe wichtig sind, das aber in der Ausschlussphase nicht erlaubt war (wie beispielsweise Eier). Bei meiner eigenen Heilung folgte ich meiner Intuition, die mich vermuten ließ, was funktionieren würde; und ich lasse meine Kunden häufig auf der Grundlage ihrer Gelüste entscheiden. Aber es gibt auch einige Richtlinien, die hier nützlich sind. Bitte berücksichtigen Sie die unten aufgeführten Empfehlungen und die detaillierte Übersicht auf Seite 24/25.

Wichtige Punkte zur Beachtung:

- Wenn Sie aufgrund von Beschwerden oder Unverträglichkeiten weitere Lebensmittel gemieden haben, beginnen Sie mit diesen. Dazu zählen beispielsweise FODMAPS wegen einer Dünndarmfehlbesiedelung, histaminreiche Nahrung wegen einer Histaminintoleranz und sulfid-, salizylat- oder oxalatreiche Kost aufgrund einer Unverträglichkeit von Sulfid, Salizylat beziehungsweise Oxalat. All diese Lebensmittel sollten Sie in der Regel wieder vertragen, wenn Ihr Darm geheilt ist, und sie sind ein guter Ausgangspunkt, um die Wiedereinführungsphase zu beginnen. Falls Sie feststellen, dass Sie diese Nahrung nicht vertragen, ist es unwahrscheinlich, dass Sie andere Lebensmittel vertragen, auf die Sie während der Ausschlussphase verzichtet haben. Kehren Sie dann zur Ausschlussphase zurück.

- Wenn Sie wissen, dass Sie eine schwere Allergie oder Krankheit haben, die Sie daran hindert, ein bestimmtes Lebensmittel jemals zu sich zu nehmen, sollten Sie nicht versuchen, es wiedereinzuführen. So ist zum Beispiel kein Heilungsprozess möglich, der Zöliakiekranken wieder Gluten essen lässt.

Auf Seite 26 finden Sie eine detaillierte Prüfliste der Reaktionen auf Nahrung.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Seien wir ehrlich: Die Wiedereinführung von Lebensmitteln ist ein langer, harter Prozess. Doch wenn Sie sich die Zeit nehmen, um methodisch vorzugehen, zahlt sich das auf jeden Fall aus. Am Ende wird ein ganz individuell auf Ihre Person abgestimmter Ernährungsplan stehen! Ich fordere meine Kunden auf, „großartige Wissenschaftler“ zu sein. Machen Sie sich bewusst, dass Sie gerade dabei sind, mit diesen bedeutenden Schritten eins der wichtigsten Experimente Ihres Lebens durchzuführen. Schränken Sie die Variablen ein (eine konsequente Ausschlussphase und Berücksichtigung der Lebensstilfaktoren), befolgen Sie die vorgegebenen Schritte (siehe unten), notieren Sie alle Angaben (detaillierte Prüfliste der Reaktionen auf Nahrung auf Seite 26) und seien Sie bereit, die Schlussfolgerungen zu ziehen, selbst wenn diese nicht zur Hypothese passen.

Folgende Vorgehensweise schlägt „Die Paläo-Therapie“ vor:

- Wählen Sie ein Lebensmittel, das wieder eingeführt werden soll.
- Beginnen Sie mit einem halben Teelöffel und warten sie 15 Minuten. Wenn es zu irgendeiner Reaktion kommt, hören Sie auf.
- Werden keine Reaktionen ausgelöst, essen Sie einen ganzen Teelöffel und warten weitere 15 Minuten. Wenn es zu irgendeiner Reaktion kommt, hören Sie auf.
- Werden keine Reaktionen ausgelöst, essen Sie anderthalb Teelöffel und warten zwei bis drei Stunden. Wenn es zu irgendeiner Reaktion kommt, machen Sie nicht weiter.
- Werden keine Reaktionen ausgelöst, essen Sie eine normale Portion dieses Lebensmittels und warten drei bis sieben Tage. Führen Sie in dieser Zeit keine anderen Lebensmittel ein und notieren Sie etwaige Reaktionen.

Auf Seite 26 finden Sie eine detaillierte Prüfliste der Reaktionen auf Nahrung.

Wenn es zu keinen Reaktionen kommt, darf dieses Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan eingeführt werden, und Sie können damit beginnen, ein weiteres Lebensmittel wiedereinzuführen. Beachten Sie, dass es vorkommen kann, dass Sie ein Lebensmittel vertragen, wenn Sie es gelegentlich essen, aber nicht, wenn Sie es regelmäßig zu sich nehmen.

WAS PASSIERT, WENN ICH SCHLECHT REAGIERE?

Darüber macht sich jeder Sorgen, nicht wahr? Wir wollen nicht die Enttäuschung erleben, welche auf die nicht erfolgreiche Wiedereinführung eines Lebensmittels folgt. Wir möchten nicht so schlecht reagieren, dass die negativen Konsequenzen schwer in den Griff zu bekommen sind. Und in erster Linie wollen wir nicht mit der Tatsache konfrontiert werden, dass mehr Heilung nötig wäre, denke ich. Das verstehe ich vollkommen. Mit all diesen Dingen hatte ich während meiner eigenen Wiedereinführungsphase ebenfalls zu kämpfen. Doch es geht weiter vorwärts, das verspreche ich Ihnen.

½ TL



15 Minuten



1 TL



15 Minuten



1 ½ TL

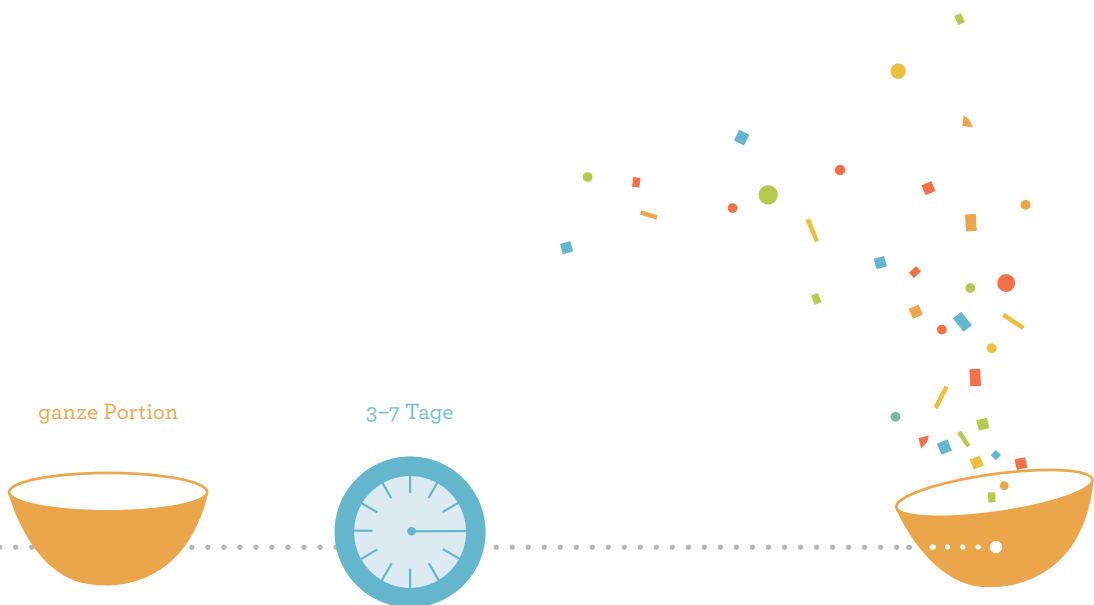


2–3 Stunden



Erstens: Die Reaktionen können sehr unterschiedlich ausfallen – seien Sie also bei Ihren Notizen gewissenhaft. (Auf Seite 26 finden Sie eine detaillierte Prüfliste der Reaktionen auf Nahrung.) Ihre Aufzeichnungen werden Ihnen mehr Gewissheit geben, wenn die Reaktionen schwach sind und Zeit brauchen, um zutage zu treten. Außerdem werden sie Ihnen helfen, besonders schlechte Reaktionen eindeutig und sehr früh zu erkennen, sodass Sie hoffentlich etwaige negative Auswirkungen eindämmen können. Zweitens: Wenn eine Reaktion sehr schlecht ausfällt, kehren Sie einfach zum kompletten Ausschluss zurück. Nehmen Sie sich viel Zeit und konzentrieren Sie sich auf heilende Nahrung, bevor Sie neue Wiedereinführungen in

Angriff nehmen. Das ist zwar enttäuschend, aber auch eine wertvolle Kommunikation mit Ihrem Körper. Erinnern Sie sich noch an die Tage, an denen Sie gar nicht verstanden, was Ihr Körper Ihnen sagen wollte? Nun sind sie ganz auf Kommunikation mit ihm eingestellt. Das ist gut! Und drittens: Denken Sie daran, dass ein Lebensmittel, das Sie heute nicht vertragen, vielleicht zukünftig wieder in Ihren Speiseplan aufgenommen werden kann. Ein gutes Beispiel dafür ist meine eigene Erfahrung mit Kartoffeln. Lange Zeit vertrug ich sie nicht und sie lösten große Schmerzen in den Hüften aus. Heute kann ich sie ein paar Mal pro Woche essen, ohne dass Probleme auftreten. Selbst gemachte Pommes frites sind die Mühe der Heilung wert!



WIEDEREINFÜHRUNGSPHASE

EINE ANNÄHERUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

SCHRITT 1

EIGELB

Enteneigelb
Gänseigelb
Hühnereigelb

HÜLSENFRÜCHTE

Nur Bohnen mit essbaren Schoten

Erbsen
Feuerbohnen
Grüne Bohnen
Zuckererbsen
Zuckerschoten

GEWÜRZE AUF SAMENBASIS

Anis
Annatto
Fenchelsamen
Koriander
Kreuzkümmel
Kümmel
Mohnsamen
Muskatnuss
Selleriesamen
Senfkörner

GEWÜRZE AUF FRÜCHTE- UND BEERENBASIS

Kardamom
Pfeffer (schwarz, weiß, grün, rot)
Piment
Vanilleschoten
Wacholderbeeren

NÜSSE UND SAMEN

Nur Öle

Macadamiaöl
Sesamöl
Walnussöl

MILCHPRODUKTE

Von mit Gras gefütterten Rindern

Ghee



ANMERKUNGEN

Wenn Sie auf FODMAPS, histaminreiche Lebensmittel und Nahrung mit einem hohen Gehalt an Sulfid, Salizylat oder Oxalat verzichtet haben, möchten Sie eventuell versuchen, diese wieder einzuführen, bevor Sie mit den hier aufgeführten Lebensmitteln fortfahren.

Falls ein Lebensmittel während der Ausschlussphase gestrichen wurde, aber hier nicht aufgeführt ist, wollen Sie es unter Umständen aufgrund seiner negativen Auswirkungen nie wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen. Sollten Sie wissen, dass Sie eine ernste Allergie oder gravierende

Erkrankung haben, die Sie daran hindert, ein bestimmtes Lebensmittel zu sich zu nehmen, versuchen Sie nicht, dieses wieder einzuführen. Die oben aufgeführten Schritte basieren auf Informationen aus Sarah Ballantynes „Die Paläo-Therapie“.



SCHRITT 2

NÜSSE UND SAMEN

**Ganz, gemahlen,
als Mus oder Butter;
Ausnahmen: Cashewkerne
und Pistazien**

Hanfsamen
Haselnüsse
Kakao, Schokolade
Kastanien, Maronen
Kürbiskerne
Leinsamen
Macadamianüsse
Mandeln
Paranüsse
Pekannüsse
Pinienkerne
Sesamsamen
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

EIWEISS

Enteneiweiß
Gänseeiweiß
Hühnereiweiß

MILCHPRODUKTE

**Von mit Gras gefütterten
Rindern**
Butter

ALKOHOL

Kleine Mengen
Glutenfreies Bier oder
Apfelwein, maximal 250 ml
Likör, maximal 90 ml
Likörwein, maximal 90 ml
Spirituosen, maximal 30 ml
Wein, maximal 150 ml

SCHRITT 4

MILCHPRODUKTE

Von mit Gras gefütterten Rindern
Käse
Vollmilch

NACHTSCHATTENGEWÄCHSE

Cayennepfeffer
Chilischoten
Gewürze auf der Basis von
Nachtschattengewächsen
Gojibeeren
Kapstachelbeeren, Physalis
Kartoffeln
Pepinos, Melonenbirnen
Schlafbeeren
Tamarillos, Baumtomaten
Tomatillos
Tomaten

ALKOHOL

Größere Mengen

WEISSER REIS

ANDERE GLUTENFREIE GETREIDESORTEN

Eingeweicht und fermentiert

SCHRITT 3

NÜSSE

Cashewkerne
Pistazien

NACHTSCHATTEN- GEWÄCHSE

Auberginen
Paprikaschoten

KAFFEE

MILCHPRODUKTE

**Von mit Gras
gefütterten Rindern**
Joghurt
Kefir
Sahne



PRÜFLISTE DER REAKTIONEN AUF NAHRUNG

SCHLAF

Nicht in der Lage,
wach zu bleiben
Nicht in der Lage, einzuschlafen
Sich nach dem Schlaf
nicht ausgeruht fühlen

VERDAUUNG

Magenschmerzen
Durchfall
Verstopfung
Sodbrennen
Übelkeit
Blähungen
Völlegefühl
Unverdaute Nahrung im Stuhl

HAUT

Ausschlag
Akne
Rosafarbene Beulen
oder Flecken
Trockenes Haar, trockene Haut
oder spröde Nägel

GELÜSTE

Verlangen nach Zucker
Verlangen nach Fett
Verlangen nach Koffein
Verlangen nach Mineralstoffen
aus anderen Quellen als
Lebensmitteln (wie Kreide,
Erde oder Ton)

STIMMUNG

Stimmungsschwankungen
Depression
Geringe Stresstoleranz
Deutlich mehr Ängste

SONSTIGES

Kopfschmerzen
(leicht bis Migräne)
Benommenheit oder Schwindel
Verschleimung, laufende Nase
oder sinubronchiales Syndrom
Husten oder ständiger Drang
zum Räuspern
Juckreiz in Augen, Mund
oder Ohren
Niesen
Krankheitssymptome kehren
zurück/verschlechtern sich

SCHMERZEN

Muskelschmerzen
Gelenkschmerzen
Sehnenschmerzen
Bänderschmerzen

ENERGIE

Niedriges Energieniveau
Müdigkeit
Niedriges Energieniveau
am Nachmittag

ANMERKUNGEN

Nutzen Sie diese Prüfliste täglich an den ersten drei bis sieben Tagen der Wiedereinführung eines neuen Lebensmittels. Wenn eine dieser Reaktionen auftritt, notieren Sie das in einem Ernährungstagebuch gemäß der Vorlage auf der nächsten Seite.

Die oben abgedruckte Prüfliste basiert auf den Informationen von Sarah Ballantyne in ihrem Buch „Die Paläo-Therapie“.

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

DATUM			
LEBENSMITTEL			
UNGEFÄHRE MENGE			
ZEIT/ORT			
KÖRPERLICH			
EMOTIONAL			

Notieren Sie die tägliche Bewegung und weitere zusätzliche Gedanken hier.

VERWEIGERUNG IN KRANKHEIT UND HEILUNG

KRANKHEIT UND VERWEIGERUNG

Ich leide unter dem multiplen Autoimmunsyndrom (MAS) – das bedeutet, dass drei oder mehr Autoimmunerkrankungen diagnostiziert worden sind. Ich habe Zöliakie, Endometriose und Lichen sclerosus (LS), eine Autoimmunkrankheit der Haut, über die aufgrund ihrer sehr privaten Merkmale kaum ein Patient jemals spricht. Hier äußere ich mich zum ersten Mal öffentlich darüber, in der Hoffnung, dass auch andere ihre Scham ablegen können. Eine Verzögerung der Diagnose und des Beginns der erforderlichen Ernährungs- und Lebensstiländerung steigern das Risiko, dass sich weitere Autoimmunerkrankheiten entwickeln. MAS umfasst häufig eine Hauterkrankung, und meine Offenheit im Hinblick auf meinen LS hilft, diesen Zusammenhang aufzuzeigen, sodass hoffentlich die Erkennung des MAS für andere Menschen einfacher wird.

Meine Autoimmungeschichte beginnt mit der Geburt meiner Tochter, wenige Monate vor meinem 22. Geburtstag. Kurz nachdem sie auf die Welt gekommen war, erkannte ich bei mir die ersten Anzeichen, die darauf hindeuteten, dass etwas nicht in Ordnung war. Ich entwickelte eine schmerzhafteste Krankheit, die meine Haut veränderte. Ich recherchierte und engte die Möglichkeiten, worum es sich handeln könnte, ein, bevor ich mit meinem erworbenen Wissen zum Arzt ging. Überraschenderweise gab er mir recht. Er diagnostizierte Lichen sclerosus, gab mir eine starke Steroid-Creme und schickte mich heim. Doch er erzählte mir weder, dass LS eine Autoimmunkrankheit ist, noch erwähnte er, dass die Tatsache, dass ich eine Autoimmunkrankheit habe, das Risiko erhöht, weitere zu entwickeln.

Innerhalb kurzer Zeit kamen weitere Probleme hinzu, die ich heute als frühe Anzeichen der Zöliakie erkenne. Ich erinnere mich, dass ich dachte: „Was stimmt mit mir nicht?“ Wie die meisten Patienten mit Autoimmunkrankheiten verbrachte ich einen großen Teil der ersten Phase meiner Reise mit Selbstzweifeln und dachte, ich müsste mich einfach zusammenreißen. Es war ein Glücksfall, dass ich meine LS-Diagnose so früh bekam, doch seitdem war nichts einfach. Die Diagnosefindung ist bei Menschen mit Autoimmunkrankheiten oft ein entsetzlich langwieriger Prozess. Ohne die Erkrankung benennen zu können oder eine eindeutige Methode zum Umgang mit ihr zu haben, lehnen viele Patienten sie auf die eine oder andere Art ab und verweigern sich. Da bin ich keine Ausnahme: Jahre lang erlebte ich immer schlimmer werdende Symptome der Zöliakie sowie der Endometriose und weigerte mich, zu hören, was mein Körper mir mitzuteilen versuchte.



HEILUNG UND VERWEIGERUNG

Ich entdeckte das Autoimmunprotokoll etwa drei Monate nach meiner Zöliakiediagnose. Voller Verzweiflung stürzte ich mich kopfüber hinein. In den ersten Wochen dachte ich, es wäre innerhalb von wenigen Monaten vorüber. Ich glaubte, ich könne dem Protokoll 30 Tage lang folgen und dann all meine Lieblingslebensmittel schon bald danach wieder einführen. Um ehrlich zu sein, war ich der Ansicht, das AIP wäre meine Rückfahrkarte zu einer größtenteils normalen US-amerikanischen Ernährungsweise mit Ausnahme von Gluten. Ich wollte nicht wahrhaben, dass Restaurants, abgepackte Fertignahrung und Speisen zum Mitnehmen für mich fast aufhören würden zu existieren. Ich bekam Wutausbrüche und schrie herum, dass alles, was ich selbst nicht essen könne, jeder andere haben dürfe. Noch war ich nicht offen für die Erkenntnis, in welchem Ausmaß echte Nahrung mein Leben verändern könnte.





GERICHTE MIT FLEISCH

AUSSCHLUSSPHASE

- 33 Schweinekoteletts mit Zitronen-Rosmarin-Marinade
- 35 Schweinekoteletts mit Bacon-Artischocken-Füllung
- 37 Grünkohl-Ananas-Frühstückspfanne
- 39 Schweinebraten mit Honig-Thymian-Marinade
- 41 Frühstückspfanne mit Schweinehack und Rosenkohl
- 43 In Entenfett gebratenes Hähnchen
- 45 „Käse“-Hähnchenbissen mit Pesto
- 47 Weißkohlröllchen mit Kurkuma-Puten-Füllung
- 49 Patisson-Kürbisse mit Hackfleischfüllung
- 51 Frühstückshackbraten
- 53 Jakobsmuscheln im Bacon-Mantel

SCHRITT 1

- 57 Schweinebraten mit Senf-Ahornsirup-Kruste
- 59 Frikadellen mit Estragon
- 61 Hähnchenpfanne mit Pak Choi
- 63 Putenfrikadellen mit Zucchini und Koriander
- 65 Fleischbällchen mit Pilzen
- 67 Eintopf mit Rindfleisch
- 69 Lammspieße mit Artischockenherzen und Oliven
- 71 Pfannengericht mit Garnelen und Orange
- 73 Krautsalat mit Ananas und gegrillten Garnelen
- 75 Fisch-Tacos mit Mandarinen-Avocado-Salsa

SCHRITT 2

- 77 Rosmarin-Elchfilet mit Heidelbeersöße
- 79 Hähnchenflügel mit Senf

SCHRITT 3

- 81 Rinderbraten mit Kaffee-Balsamico-Marinade

**TIPP**

Sehr dünn geschnittene Koteletts brauchen möglicherweise nur 1–2 Minuten pro Seite. Da Schweinefleisch schnell austrocknen kann, sollten Sie vorsichtig sein.

SCHWEINEKOTELETTS MIT ZITRONEN-ROSMARIN-MARINADE

PORTIONEN: 4

**VORBEREITUNGSDAUER: 15 MINUTEN
+ 3 STUNDEN MARINIEREN**

GARZEIT: 6 MINUTEN

Dieses Rezept bereite ich am häufigsten zu.

Es ist sehr aromatisch und wird immer begeistert kommentiert, wenn ich es auf den Tisch bringe.

ZUTATEN

1¾ Tassen gefiltertes Wasser
5 EL Salz
1 Zwiebel,
in Scheiben geschnitten
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 Zweige frischer Rosmarin
3 Lorbeerblätter
1 Zitrone, halbiert
¼ Tasse Weißweinessig
20 Eiswürfel
4 Schweinekoteletts mit Knochen

1. In einem mittelgroßen Topf Wasser, Salz, Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Lorbeerblätter, Zitrone und Essig verrühren. Auf hoher Stufe zum Kochen bringen und umrühren, bis das Salz sich auflöst. Vom Herd nehmen, abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Das Eis in eine große Schüssel füllen. Die Marinade über das Eis gießen und umrühren, damit die Eiswürfel schmelzen.
3. Die Schweinekoteletts in einen großen Gefrierbeutel füllen. Die Marinade hinzufügen und den Beutel verschließen. Damit nichts ausläuft, den Beutel in eine große Schüssel legen. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Nach dem Marinieren die Koteletts aus dem Beutel holen. Abspülen und trocken tupfen. Die Marinade weggießen. Bei großer Hitze 2–3 Minuten pro Seite grillen. Servieren und genießen!

