



www.noppeney.de

Dr. med.

Herbert Noppeney

Hessenstraße 2 * 95448 Bayreuth



Ernährungsempfehlung bei anaboler Stoffwechsellage

Stoffwechselumstellung

- (1) **6 Wochen vegetarische Ernährung**, strikter Verzicht auf:
- Fleisch und Wurst
 - Fisch und Eier maximal 1 x pro Woche in kleinen Mengen

Möglich: Eigelb, Quark, Frischkäse, Dickmilch, Käse

Anregung zu vegetarischen Rezepten:

„Trennkost vegetarisch“ von Johanna Handschmann, Verlag Gräfe und Unzer, 6,90

- (B) **6 Wochen lang striktes Vermeiden** von Kohlehydraten, die den Blutzucker schnell und stark ansteigen lassen, d.h. alle Nahrungsmittel meiden, die einen hohen glykämischen Index (GI oder Glyxx) haben:

- Haushaltszucker, Glukose (Achtung in vielen Fertigprodukten, Getränken)
- Marmelade mit normalem Zucker, Honig in größeren Mengen
- Auszugsmehle, Weißmehlprodukte wie Brot, Kuchen etc.
- weißer Reis, Mais und Maismehl (z. B. Mondamin)
- Kartoffeln, vor allem mit Fett zubereitet (Bratkartoffeln, Pommes, Kartoffelpüree)
- Gekochte Karotten (**rohe Karotten empfehlenswert!**)
- Bier, Cola und andere Softdrinks

Bevorzugt reichlich Gemüse mit Fisch, magerem Fleisch oder Ei. Als „kleinere“ Beilagen Vollkorn-, Hartweizennudeln al dente, Vollkornreis, „echtes“ Vollkornbrot möglich. Zum Süßen Fruchtzucker verwenden.

Infos und Rezepte dazu in „Die GlücksDiät“ von Johanna Handschmann, Südwest-Verlag, 10,95

Tipp: Täglich 2 EL Rapsöl) zusammen mit Quark evtl. Schnittlauch, Kräuter, Zwiebel, Knoblauch zugeben. Optimale Unterstützung des Organismus, verkürzt die Stoffwechselumstellung auf 4 – 5 Wochen.

Allgemeine Empfehlung für die tägliche Ernährung:

- naturbelassene Nahrungsmittel, frisch zubereitet
- Verzicht auf Fertigprodukte und Nahrungsmittel aus der Mikrowelle
- Einschränken von Zucker und Auszugsmehl
- Einschränken von tierischen Fetten (z. B. Wurst) und von gehärteten Fetten (z. B. Margarine)
- Reduktion von Fleisch und Wurstprodukten (max. 1 – 2 mal pro Woche)
- Fisch ist besser als Fleisch
- Vollkornprodukte, wie z. B. „echtes“ Vollkornbrot (ohne Zusatzstoffe), Vollkornmüsli – vorzugsweise gekocht
- reichlich Obst und Gemüse (4 – 5 Portionen pro Tag)

- Rohkostsalate, bevorzugt mittags, am Abend oder im Winter Gemüse bevorzugen
- Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt, Milch nicht als Getränk
- reichlich reines Wasser ohne Kohlensäure (2 – 3 l pro Tag), frisch gepresste Säfte
- scharfe (wärmende!) Gewürze, Rooibuschtee
- mindestens 1, besser 2 warme Mahlzeiten am Tag

Essen Sie bewusst, kauen Sie gut und genießen Sie! 😊

Sinnvolle Nahrungsergänzungen bei Bedarf:

- Calcium, Selen, Zink
- Kieselerde (Silicium) z. B. in Hirse, Vollkornhaferflocken, Gerste
- Algen
- Milchsauer vergorene Säfte
- Juice Plus