

WICHTIGE ERLÄUTERUNGEN ZUR DIÄTEMPFEHLUNG



Diese Diättempfehlung muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass eine Allergie im schulmedizinischen Sinne vorliegt. Daher kann diese Diättempfehlung auch davon abweichen.

Das bedeutet, dass diese Substanzen und Nahrungsmittel entweder tatsächlich Allergene bzw. Kreuzallergene sind, oder Nahrungsmittel, die allgemein für den betreffenden Menschen gesundheitlich von Nachteil sind, falls dieser keinerlei Allergie hat. Manche Menschen wollen einfach wissen, wie Sie gesünder leben oder bei Übergewicht besser abnehmen können und möchten diesen Vorschlag individuell zugeschnitten haben.

Alle hier angeführten Nahrungsmittel sollten gemieden oder zumindest reduziert werden. Dieses Ergebnis ist als Fahrplan aufzufassen. Wenn Sie es nicht schaffen, diesen Diätvorschlag einzuhalten, dann versuchen Sie einfach Teile davon zu beachten. Auch das ist ein Vorteil und wird die Heilung der Krankheit beschleunigen. Je genauer Sie sich daran halten, desto schneller werden Krankheitssymptome verschwinden. Im Bereich der Milch und Milchprodukte müssen nur die Nahrungsmittel gemieden werden, die ausdrücklich angeführt sind, alle anderen können Sie aber essen. Die minderwertigen Fette mit vielen gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren reduzieren. Moderne, aktive, noch besser kalt gepresste Öle (Olivenöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl... – am besten biologisch) sind vorteilhaft.

Sollten alle Symptome längerfristig verschwunden sein, dann können Sie den Diätplan auch wieder verlassen. Bedenken Sie allerdings, dass es für die Gesunderhaltung vorteilhaft ist gewisse Nahrungsmittel dauerhaft zu vermeiden oder zu reduzieren. Und falls die Krankheitssymptome nach längerer beschwerdefreier Phase wieder auftreten, halten Sie sich einfach etwas genauer an den Diätvorschlag. Das kann schon genügen, dass diese wieder verschwinden.

**Herzliche Grüße
Dr. Neuburger Christian**