

Anhang:

Tabellen

Gute Nahrungsmittel

Hier finden Sie eine Zusammenstellung von Nahrungsmitteln, die den Anforderungen der natürlichen Ernährung gerecht werden. Die erste Tabelle enthält Lebensmittel, die Sie ohne Einschränkung essen können. Sie führt pflanzliche Kost auf, wie sie ähnlich von unseren Vorfahren im Pleistozän in Hülle und Fülle verzehrt wurde. Auf ihrem Speiseplan standen auch noch andere Lebensmittel, die in begrenzten Mengen verfügbar gewesen sein dürften. Sie sind in Tabelle 2 aufgelistet, wobei es in der Welt von heute einen kleinen Unterschied gibt: Wir müssen uns selbst disziplinieren, um nicht zu viel davon zu essen.

Aus diesem Grund sind in Tabelle 2 Portionsgrößen angegeben. Sie müssen sie nicht sklavisch einhalten – betrachten Sie sie als Orientierungshilfe. Schließlich hängt der Nahrungsbedarf auch von der Körpergröße ab. Das heißt, eine schlanke Person von 185 cm Größe benötigt erheblich mehr Nahrung als eine schlanke Person von 152 cm. Tabelle 2 sollten Sie in Verbindung mit den Empfehlungen im zehnten Kapitel, *Zehn Schritte zum Erfolg, lesen*.

Anhang: Tabellen

Tabelle 1
Gute Nahrungsmittel, die in großen Mengen erlaubt sind
 Essen Sie davon, soviel Sie wollen
 Täglich mindestens 1,5 bis 2,5 kg

Gemüse	Frisches Obst	Salate
Artischocke	Apfel	Alfalfa-Sprossen
Aubergine	Aprikose	Blumenkohl
Blumenkohl	Birne	Bohnensprossen
Brokkoli	Brombeeren	Brokkoli
Chicorée	Erdbeeren	Brunnenkresse
Fenchel	Grapefruit	Endivien
Grüne Bohnen	Himbeeren	Gurke
Grünkohl	Kirschen	Knoblauch
Kohlrabi	Nektarine	Kopfsalat (alle Sorten)
Kürbis	Orange	Krautsalat
Lauch	Pfirsich	Kresse
Mangold	Pflaumen (alle Sorten)	Lauchzwiebeln
Okra	Tomate	Palmherzen
Pak Choy (alle Sorten)		Paprikaschoten
Rosenkohl	Kräuter und Gewürze¹	Pilze (alle – essbaren – Sorten)
Sellerieknolle		Radicchio
Spargel		Rettich
Spinat		Selleriestangen
Tomate, roh		Spinat
Weißer Rüben		Tomate (alle Sorten)
Weißkohl		Wasserkastanie
Zucchini		Weißkohl
Zuckererbsen		Zwiebel (alle Sorten)

¹ Alle Kräuter und Gewürze dürfen Sie verschwenderisch einsetzen – mit Ausnahme scharfer Gewürze wie Chili, Senf, Curry und Pfeffer. Diese sollten Sie nur sparsam verwenden.

Anhang: Tabellen

Tabelle 2
Gute Nahrungsmittel, die in kontrollierten Mengen erlaubt sind
Portionsgröße wie aufgeführt
In Verbindung mit dem zehnten Kapitel zu lesen

Nudeln (Trockengewicht)		Hülsenfrüchte (Trockengewicht)		Fisch	
Spaghetti	115 g	Bohnen ³	85 g	Hering in Öl	60 g
Getreide (Trockengewicht)		Linzen	85 g	Hummer, Krabben	60 g
Hafermehl	60 g	Kichererbsenpüree	60 g	Makrele	85 g
Gerste, Roggenkerne	115 g	Sojaprotein und Sojaprodukte	60 g	Lachs	85 g
Roggenbrot, Vollkorn	60 g	Erbsen	170 g	Sardinen in Wasser	85 g
		Gebackene Bohnen	170 g	Thunfisch	85 g
Gemüse		Obst		Nüsse	
Avocado (1)	230 g	Banane, reif	85 g	Mandeln	60 g
Erbsen, grün	115 g	Banane, grün	170 g	Paranüsse	60 g
Karotten, roh	230 g	Trauben	170 g	Cashewkerne	60 g
Avocadocreme ²	115 g	Kiwi	170 g	Kastanien	85 g
Neue Kartoffeln, gekocht	350 g	Mango	170 g	Haselnüsse	60 g
Rüben	230 g	Melone	170 g	Walnüsse	60 g
Yamswurzel	350 g	Papaya	115 g		
		Ananas	115 g	Geflügel	
		Wassermelone	170 g	Hühnerbrust, ohne Haut	85 g
		Zucker, Süßigkeiten		Putenbrust, ohne Haut	85 g
		Fructose	4 TL		
		Schwarze Schokolade ⁴	60 g	Eier und Eierprodukte	
				Ei-Ersatz	85 g
				Hühnereier	60 g
Außerdem (kann zusätzlich verzehrt werden)					
Getränke (tägl. Menge)		Fette und Öle		Gewürzmischungen (tägl. Menge)	
Tee, schwarz	3 Beutel	Rapsöl	2 EL	Frische Salsa	2 EL
Tee, grün	3 Beutel	oder Canola-Mayonnaise	2 EL	Ketschup	2 EL
Kakao ⁵	4 TL	Leinöl	2 EL	Worcestersauce	2 EL
oder Wein, trocken	2 Gläser	oder Walnussöl	2 EL	Pfeffer	
Löslicher Kaffee	3 TL	Olivenöl	1 EL	Senf – eingeschränkt	

² Avocadocreme besteht aus püriertem Avocadofleisch mit verschiedenen Gewürzen.

³ Alle Arten von Bohnen, zum Beispiel Feuer-, Soja-, Kidneybohnen. Keine dicken Bohnen (Saubohnen).

⁴ Schokolade mit niedrigem Zuckergehalt. Sie ist dunkel und bitter. Bei den Inhaltsstoffen müssen die Kakaobestandteile an erster Stelle stehen.

⁵ Verwenden Sie nur reines Kakaopulver. »Heiße Schokolade« in fertiger Form besteht in der Regel hauptsächlich aus Füllstoffen.

Glykämie-Indexwerte

Die folgenden drei Tabellen führen die Glykämie-Indexwerte einiger Nahrungsmittel auf, die wir aus dem *Handbuch Natürlich Essen* ausgewählt haben. Sie sollten wissen, wie diese Werte zu deuten sind.

Der Glykämie-Index (GI) wird bestimmt, indem man bei Freiwilligen, die das entsprechende Lebensmittel verzehrt haben, den Blutzuckerspiegel misst. Folgende Punkte werden dabei berücksichtigt:

- Wenn man mehrere Probanden gleichzeitig auf ein bestimmtes Nahrungsmittel testet, reagiert jeder ein wenig anders. Für den Glykämie-Index nimmt man den Durchschnittswert.
- Verschiedene Sorten eines Nahrungsmittels (zum Beispiel Reis- oder Kartoffelsorten) haben gewöhnlich unterschiedliche GI-Werte. In den unten aufgeführten Tabellen werden die Durchschnittswerte angegeben. Einzelheiten zu den verschiedenen Sorten sind dem *Handbuch Natürlich Essen* zu entnehmen.
- Verschiedene Garzeiten führen zu unterschiedlichen Ergebnissen. Je mehr ein Kohlenhydrat gekocht wird, desto stärker wird seine Struktur aufgelöst, was in der Regel einen höheren GI-Wert ergibt.
- Auch der Bearbeitungsgrad führt zu unterschiedlichen Ergebnissen. Beispielsweise wird Hafer in der Fabrik gewalzt, ehe er als Hafermehl oder als Müslibestandteil in den Handel kommt. Je intensiver der Walzprozess, desto höher der GI-Wert. Instant-Haferprodukte werden am stärksten vorbehandelt, weshalb sie auch den höchsten GI-Wert aufweisen.
- Ebenso kann der Reifegrad einen Unterschied ausmachen. Bei Früchten, insbesondere bei Bananen, steigt der GI-Wert mit zunehmender Reife.

Alle GI-Werte sind also Durchschnittswerte. Die Abweichungen vom Mittelwert können größer oder kleiner ausfallen. Über den GI-Wert eines einzelnen Bissens, den Sie gerade zu sich nehmen, lässt sich unmöglich eine genaue Aussage machen. Dennoch ist die Rangfolge der einzelnen Lebensmittel im Vergleich zu anderen recht genau wiedergegeben. Deshalb konnten wir die gesamte Palette der Nahrungsmittel in *schlechte* bzw. *günstige* Kohlenhydrate sowie in *Grenzfälle* einteilen.

Aus den eben genannten Gründen wurden die Grenzen zwischen den einzelnen Kategorien in gewisser Hinsicht willkürlich gezogen. Entscheidend ist jedoch, dass *schlechte* Kohlenhydrate eng mit Nahrungsmitteln zusammen-

Anhang: Tabellen

hängen, an die unser Verdauungsapparat nicht angepasst ist, während *günstige* Kohlenhydrate eng an Lebensmittel gebunden sind, an die wir von Natur aus angepasst sind.

Beachten Sie auch, dass wir zwischen Kohlenhydraten »hoher Dichte«, »mittlerer Dichte« und »geringer Dichte« unterscheiden. Damit wird ausgedrückt, dass die Menge der Kohlenhydrate, die Sie auf einmal zu sich nehmen, jeweils unterschiedliche Auswirkungen haben kann. Eine einzelne Maisflocke dürfte kaum geeignet sein, Ihre Blutzuckerwerte entgleisen zu lassen! Wie viele Cornflakes sind dazu erforderlich? Eine Schüssel voll? Oder eine Schüssel Cornflakes plus eine Waffel mit Ahornsirup?

Jedes Individuum hat hier seine eigene Schwelle. Und diese Schwelle wird umso schneller erreicht, je größer die Dichte des Kohlenhydrats ist. Der GI-Wert von Karotten ist zum Beispiel sehr hoch, besonders wenn man sie kocht. Andererseits bestehen Karotten zum größten Teil aus Wasser. Folglich muss ein gesunder Mensch (nicht zuckerkrank) eine Menge davon essen (etwa 500 Gramm), bis eine Wirkung eintritt. 500 Gramm Karotten enthalten etwa einen Esslöffel Zucker.

Aus diesem Grund finden Sie Karotten in Tabelle 2 bei den guten Nahrungsmitteln, die man in kontrollierten Mengen verzehren sollte. 250 Gramm Babymöhren werden in der Regel gut vertragen. Bei Karottensaft sollte man vorsichtig sein, da sein GI-Wert höher ist und man allzu leicht einen halben Liter in sich hinein schüttet.

Außerdem sollten Sie beachten, dass Ihr Körper, wenn Sie älter werden, nicht mehr so gut mit der Blutzucker-Belastung fertig wird. So macht sich bei Leuten, die unachtsam sind, schleichend der »Speck der mittleren Jahre« breit. Sie haben möglicherweise gar nichts an Ihrer Lebensweise geändert, legen aber plötzlich Gewicht zu. Ihre persönliche Schwelle ist unter den Punkt abgerutscht, an dem Ihr Körper mit Ihren Essgewohnheiten Schritt halten kann. Was ist mit gemischten Mahlzeiten? Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass die Basiskalkulation davon nicht berührt wird. Das Brötchen des Hamburgers hat genau dieselbe Wirkung auf den Blutzucker, ob man es nun separat oder zusammen mit der Frikadelle verzehrt.

Mischen Sie Kohlenhydrate, so ergibt sich der gesamte GI-Wert aus dem Mittel der jeweiligen Einzelwerte. Hierzu ein einfaches Beispiel: 250 Gramm Ofenkartoffeln (GI = 85) werden mit 120 Gramm grünen Erbsen (GI = 45) verzehrt. Der kombinierte GI-Wert dieser Mahlzeit ist $250 \times 85 + 120 \times 45$ geteilt durch $250 + 120$. Das Ergebnis der Berechnung ergibt dann einen kombi-

Anhang: Tabellen

nierten GI-Wert von ungefähr 70. Hier zeigt sich, wie die »Spitzen« von Nahrung mit hohem GI-Wert dadurch abgeflacht werden können, dass man dazu Nahrung mit niedrigerem GI-Wert verzehrt. Bei diesem Beispiel liegt der Wert der gemischten Mahlzeit jedoch immer noch in der Kategorie der *schlechten* Kohlenhydrate.

Das Beispiel zeigt aber auch, wie man sich mithilfe der GI-Werte einen Weg durch das Minenfeld der *schlechten* Kohlenhydrate bahnen kann. Ausführlich wird dieses Thema, zusammen mit einer vollständigen Liste der GI-Werte, im *Handbuch Natürlich Essen* behandelt.

Tabelle 3 Beispiele für schlechte Kohlenhydrate Indexzahl zwischen 65 und 100 Potenziell gesundheitsschädliche Insulinreaktion		
Hohe Dichte – 40 bis 100 Prozent Kohlenhydrate		
Zucker und Süßigkeiten 100 Glukose 90 Marmelade 80 Geleebonbons 70 Maissirup mit hohem Fructosegehalt 70 Honig 70 Candyriegel 65 Brauner Zucker 65 Weißer Zucker 65 Ahornsirup	Stärke (Backwaren) 95 Stangenweißbrot 70 Muffin 70 Mais-Chips 70 Brötchen, weiß 70 Kekse 70 Vollkornweizenbrot 70 Weißbrot 65 Butterkeks	Stärke (Getreideprodukte) 85 Cornflakes 80 Reisflocken 75 Reis, geringer Amylosegehalt 75 Frühstücks-Getreide (die meisten Sorten) 70 Weizengrieß 70 Gnocchi
Mittlere Dichte – 15 bis 40 Prozent Kohlenhydrate		
Stärke (Gemüse) 85 Ofenkartoffel 70 Pommes frites	Stärke (Gebäck) 75 Waffeln 70 Croissant	Stärke (Getreide) 90 Instantreis, braun 90 Reismudeln
Geringe Dichte – unter 15 Prozent Kohlenhydrate		
Stärke (Gemüse) 85 Karotten, gekocht 75 Kürbis 80 Kartoffeln (Mikrowelle) 70 Kartoffeln, gekocht 70 Kartoffelbrei		Obst 70 Melone 70 Wassermelone 65 Ananas
Getränke		
90 Cola 70 Orangenlimo		

Anhang: Tabellen

Tabelle 4 Beispiele für Grenzfälle Indexzahl zwischen 40 und 60 Insulinreaktion kann die Gesundheit gefährden		
Hohe Dichte – 40 bis 100 Prozent Kohlenhydrate		
Zucker und Süßigkeiten 60 Müsliriegel Obst 65 Trockenfrüchte 65 Rosinen, Datteln, Feigen 60 Sultaninen	Stärke (Gebäck) 60 Fladenbrot, weiß 60 Pizza mit Käse 45 Vollkornroggenbrot	Stärke (Getreide) 60 Müsli 60 Popcorn 55 Zuckermais 40 Spaghetti, weiß
Mittlere Dichte – 15 bis 40 Prozent Kohlenhydrate		
Obst 60 Banane, reif 55 Mango 45 Banane, unreif	Stärke (Gemüse) 50 Süßkartoffel 50 Kartoffelchips Hülsenfrüchte 50 Linsen (Dose) 50 Kidneybohnen (Dose)	Stärke (Getreide) 60 Reis, weiß 60 Wildreis 55 Reis, braun 55 Spaghetti (Hartweizen) 45 Makkaroni
Geringe Dichte – unter 15 Prozent Kohlenhydrate		
Obst- und Obstprodukte 60 Papaya 50 Orangensaft 50 Kiwifrüchte 45 Trauben 40 Orangen 40 Pfirsich	Stärke (Gemüse) 60 Rote Beete 60 Kartoffeln, neu 50 Karotten, roh Hülsenfrüchte 45 Bohnen (Dose) 45 Erbsen, grün	Stärke (Getreide) 60 Haferbrei, normal 55 Hafergrütze ⁷

⁷ Mit Wasser zubereitet

Anhang: Tabellen

Tabelle 5 Beispiele für günstige Kohlenhydrate Indexzahl zwischen 0 und 35 Insulinreaktion keine Gefahr für die Gesundheit		
Hohe und mittlere Dichte von Kohlenhydraten (in kontrollierten Mengen essen)		
Süßigkeiten 25 Schokolade (mit 80 Prozent Kakaoanteil) 20 Fructose Obst 15 Avocado	Pflanzen-Proteine 35 Weiße Bohnen 30 Linsen 30 Kichererbsen 20 Sojabohnen 15 Mandeln 15 Walnüsse	Stärke (Getreide) 35 Roggen, ganzes Korn 35 Vollkorn-Spaghetti 30 Gerstengraupen
Geringe Dichte – weniger als 15 Prozent Kohlenhydrate Können ohne Einschränkung gegessen werden		
Obst 35 Äpfel 35 Brombeeren 35 Birnen 35 Pflaumen 35 Himbeeren 35 Erdbeeren 25 Kirschen 25 Grapefruit	Gemüse 15 Spargel 15 Brokkoli 15 Rosenkohl 15 Weißkohl 15 Blumenkohl 15 Grüne Bohnen 15 Lauch 15 Zuckererbsen 15 Spinat 15 Zucchini 15 Paprikaschoten	Salat 15 Alfalfa-Sprossen 15 Paprikaschoten 15 Sellerie 15 Gurken 15 Kopfsalat, alle Sorten 15 Pilze, alle – essbaren – Sorten 15 Zwiebeln 15 Rettich 15 Tomaten