

Trennkost-Tabelle

Die Lebensmittel aus Gruppe I und III sollten nicht miteinander kombiniert werden

I Proteingruppe	II Neutralgruppe (Lebensmittel lassen sich entweder mit Eiweißen oder Kohlenhydraten kombinieren)	III Kohlenhydratgruppe
<p>PROTEINE alle Fleischsorten: Rind, Lamm, Wild Geflügel: Hähnchen, Pute Wild: Fasan, Rebhuhn, Moorhuhn alle Fischarten Eier Käse Milch, einschl. Sojamilch (paßt am besten zu Obst und sollte nicht mit Fleisch serviert werden) Joghurt, einschl. Sojajoghurt</p> <p>OBST Äpfel Ananas Aprikosen (frisch & getrocknet) Backpflaumen (gelegentlich) Birnen Brombeeren Erdbeeren Grapefruit Guaven Heidelbeeren Himbeeren Johannisbeeren (schwarz, rot oder weiß – reif) Kirschen Kiwis Limonen Litchis Loganbeeren Mandarinen Mangos Melonen (am besten allein als Obstgericht) Nektarinen Orangen Passionsfrucht Satsumas</p>	<p>NÜSSE außer Erdnüsse</p> <p>FETTE Butter Sahne Eigelb Olivenöl (vergine) Sonnenblumenöl Sesamöl (kaltgepreßt)</p> <p>GEMÜSE jegliches Grün- und Wurzelgemüse außer Kartoffeln und Topinambur Auberginen Blumenkohl Bohnen (alle frischen grünen Bohnen) Brokkoli Erbsen Kalabrese Knollensellerie Kohl Kohlrabi Lauch Möhrrüben Pastinaken Rosenkohl Rote Beete Rüben Spargel Speisekürbis Spinat Stangensellerie Steckrüben Zucchini Zwiebeln</p>	<p>GETREIDEPRODUKTE Vollkorn: Weizen, Gerste, Mais, Hafer, Hirse, Reis (braun, unpoliert), Roggen Brot 100% Vollkorn Mehl 100% oder 85% Haferflocken (mittelhart)</p> <p>SÜSSES OBST Bananen (reif) Birnen (sehr süß und reif) Cherimoyas Datteln Feigen (frisch & getrocknet) Papaya (sehr reif) Weintrauben (sehr süß) Korinthen Rosinen Sultaninen</p> <p>GEMÜSE Kartoffeln Topinambur Kürbis Süßkartoffeln</p> <p>MILCH, JOGHURT & QUARK nur mäßig</p>

Proteingruppe	Neutralgruppe	Kohlenhydratgruppe
<p>OBST (Forts.) Stachelbeeren (reif) Weintrauben Zitronen</p> <p>Merke: Preiselbeeren, Pflaumen und Rhabarber sind nicht empfohlen</p> <p>SALAT-DRESSINGS French Dressing Sahnedressing Mayonnaise (selbstgemacht)</p>	<p>SALATZUTATEN Avocados Blattsalat Brunnenkresse Chicorée Endiviensalat Fenchel Hülsenfrüchte (gekeimt) Gurken Knoblauch Kresse Mais Peperoni, rot und grün Radieschen Saaten (gekeimt) Schalotten Senf Tomaten (ungekocht)</p> <p>KRÄUTER & GEWÜRZE Estragon Minze Orangenschale (gerieben) * Petersilie Salbei Schnittlauch Thymian Zitronenschale (gerieben) *</p> <p>SAATEN & AUFSTRICH Sonnenblumenkerne Sesamkerne Kürbiskerne</p> <p>KLEIE Weizen- oder Haferkleie Weizen- oder Haferkeime</p>	<p>SALAT-DRESSINGS süße oder saure Sahne Olivenöl oder kaltgepresstes Saatöl frischer Tomatensaft mit Öl und Gewürzen</p>
<p>ZUCKERERSATZ gefrorener Orangensaft (verdünnt) Apfelsaftkonzentrat</p> <p>FÜR VEGETARIER (jedoch nicht empfohlen) Hülsenfrüchte Linsen Sojabohnen ** Kidneybohnen Kichererbsen Limabohnen Pintobohnen Tofu **</p>	<p>ZUCKERERSATZ Rosinen und Rosinensaft Honig Ahornsirup</p>	<p>ZUCKERERSATZ Barbadoszucker Honig (sehr maßvoll)</p>

* Nur organisches Obst verwenden

** Alle Sojaprodukte werden industriell hergestellt – sparsam verwenden

Erläuterung für den Gebrauch der Trennkost-Tabelle

Die obige Tabelle wurde von Dr. W. H. Hay erstellt und basiert auf der Hay'schen Trennkost-Diät. Nach dem Trennkostprinzip lassen sich gemäß der jeweils notwendigen Verdauungsenzyme drei Nahrungsmittelgruppen bilden:

1. Basenbildende Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse. Der Ausdruck „basenbildend“ bezieht sich auf die Endprodukte, die durch die Verdauung dieser Lebensmittel entstehen. Auch säurehaltige Früchte wie z.B. Zitronen hinterlassen im Körper basische Salze.
2. Konzentrierte eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Wild, Fisch, Eier oder Käse. Diese sind säurebildend in bezug auf ihr Endprodukt im Körper.
3. Konzentrierte kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, die säurebildend sind. Dazu gehören Getreide, Brot und alle mehlhaltigen Nahrungsmittel, Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel (Sucrose), natürlicher Fruchtzucker ausgenommen.

Die Hay'schen Regeln für gesunde Ernährung

- Kohlenhydrate und Zucker sollten nicht mit Proteinen und saurem Obst verzehrt werden.
- In der richtigen Kombination sollten Gemüse, Salate und Früchte (sauer oder süß) den Hauptteil der Diät bilden.
- Proteine, Kohlenhydrate und Fette sollten in kleinen Mengen verzehrt werden.
- Nur Vollkorn und unverarbeitete Kohlenhydrate sollten verwendet werden; alle raffinierten und industriell verarbeiteten Lebensmittel sind zu vermeiden.
- Zwischen Kohlenhydrat- und Proteinmahlzeiten sollten mindestens 4 Stunden liegen.
- Milch verträgt sich nicht mit anderer Nahrung und sollte äußerst sparsam eingesetzt werden.
- Nahrungsmittel die sich bei der Verdauung gegenseitig behindern, sollten nicht miteinander vermischt werden (s. oben).

Umsetzung in der Praxis

Am einfachsten ist es, folgende 3 Mahlzeiten täglich zu sich zu nehmen: eine Mahlzeit mit ausschließlich tierischen Eiweißen, eine mit Getreidekohlenhydraten und eine mit rohem Obst (wenn gewünscht, mit Milch, Joghurt oder Quark) – z.B.:

Frühstück: Basische Mahlzeit

Frisches Obst mit einem Becher Naturjoghurt und einem Eßlöffel Weizenkeimen.

Mittagessen: Kohlenhydratmahlzeit

Salat, gebackene Kartoffel, gedünstetes Gemüse, zum Nachtisch süßes Obst (z.B. Banane); oder Vollkorn-Sandwich mit Salat (kein Käse; Butter ist erlaubt), Gemüsesuppe und süßes Obst.

Abendessen: Proteinmahlzeit

Salat oder Gemüsesuppe
Fleisch
Gemüse (aber keine Kartoffeln)

CHRISTIAN ASSEMBLIES INTERNATIONAL, P.O. BOX 888, COFFS HARBOUR N.S.W. 2450, AUSTRALIA