

Was ist Trennkost, und wie funktioniert sie?

Trennkost ist eine leicht bekömmliche Ernährungsform. Der Grundgedanke hierzu stammt von Dr. Howard Hay, der in den zwanziger Jahren die Grundlagen erarbeitet hat. Er erkannte, dass unser Körper Eiweiß und Kohlenhydrate gleichzeitig nicht optimal verdauen kann, weil sich dabei chemische Vorgänge gegenseitig behindern.

Trennkost bedeutet nun, diese Lebensmittel in konzentrierter Form nicht gleichzeitig zu sich zu nehmen. Daher werden Eiweiß und Kohlenhydrate getrennt - was der Diätform auch den Namen gegeben hat. Durch Berücksichtigung der Trennkost können die jeweiligen Nahrungsmittel besser verdaut und deren Inhaltsstoffe somit auch besser verwertet werden.

Wir unterscheiden 3 Gruppen: eiweißreiche, kohlenhydratreiche und neutrale Lebensmittel.

Eiweiß und Kohlenhydrate werden in getrennten Mahlzeiten gegessen, neutrale Nahrungsmittel lassen sich mit beiden Gruppen beliebig kombinieren.

Es gibt nur wenige Lebensmittel, die bei der Trennkost generell gemieden werden sollten. Dazu zählen zum Beispiel:

Getrocknete Hülsenfrüchte (wie Erbsen, Bohnen und Linsen aber auch Erdnüsse), und Eiernudeln. Der Grund liegt darin, dass in diesen Nahrungsmitteln die Nährstoffe Eiweiß und Kohlenhydrate hohe Anteile haben, und dies dem Trenngedanken widerspricht. Zucker, Marmelade, Süßigkeiten, weißes Mehl und daraus hergestellte Produkte sollten möglichst gemieden werden, da sie keinerlei wichtige Nähr- oder Vitalstoffe bieten.

Zwischen den Hauptmahlzeiten sollten Sie zumindest, drei bis vier Stunden Abstand zum Verdauen der Mahlzeit einplanen. Die Trennkost ist zwar eine gewisse Erleichterung der Verdauungsarbeit, trotzdem ist auf die Esskultur zu achten. Langsames Essen, gutes Kauen und Einspeicheln sind ebenso notwendig, wie die Zeit zum Verdauen.

Besonders bewährt sich die Trennkost am Abend. Wenn Sie bei einer Einladung oder im Restaurant essen, so können Sie problemlos nach der Trennkost die Speisen auswählen bzw. zusammenstellen. Die Milde Ableitungsdiät der Stufe 1 ist automatisch nach den Richtlinien der Trennkost zubereitet.



Information zur Hay'schen Trennkost

| Kohlenhydratreiche Lebensmittel | Neutrale Lebensmittel | Eiweißreiche Lebensmittel |
|---|---|--|
| Diese Lebensmittel sollen mit den neutralen Lebensmitteln kombiniert | Diese Lebensmittel können sowohl mit Eiweiß als auch mit Kohlenhydraten kombiniert werden. | Diese Lebensmittel sollen mit den neutralen Lebensmitteln kombiniert werden. |
| <p>Getreide: Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Dinkel, Hirse, Mais, Zuckermais, Reis, Wildreis, Buchweizen, Grünkern, Amaranth, Bulgur, Quinoa, Tapioka sowie alle daraus hergestellten Lebensmittel wie alle Brote, Gebäcke & Teigwaren</p> <p>Kartoffeln, Süßkartoffeln</p> <p>Früchte Bananen, Wassermelone, Zuckermelone frische Datteln und Feigen, als auch ungeschwefelte Trockenfrüchte.</p> <p>Zucker Honig, Ahornsirup, Rohrzucker, Apfel- und Birnendicksaft, Zuckerrohrgranulat.</p> | <p>Gemüse, Kräuter und Gewürze</p> <p>Pilze</p> <p>Milch- und Milchprodukte: Joghurt, Sahne</p> <p>Nüsse, Kerne, Keimlinge und Samen Alle Nüsse , Kerne wie Sonnenblumenkerne, Keimlinge wie Weizenkeime und Samen, wie Sesamsamen.</p> <p>Öle und Fette Butter, ungehärtete und naturbelassene Fette, alle naturbelassenen, kalt gepressten nativen Öle.</p> <p>Eigelb, Avocado, Oliven,</p> | <p>Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel, Wurstwaren</p> <p>Milchprodukte Topfen (Quark), Käse</p> <p>Hülsenfrüchte, Soja, Tofu, Eier</p> |

Information zur Hay'schen Trennkost