

AIP „No-Go“ Liste

Eine grobe Auflistung von Nahrungsmitteln, die während des Autoimmunprotokolls ausgeschlossen werden sollten.
Bei Unklarheiten und offenen Fragen können Sie uns jederzeit unter mail@autoimmunportal.de erreichen.



Alkohol:

- Bier
- Wein (zum kochen okay)
- Spirituosen

Getreide:

- Dinkel
- Fonoi
- Gerste
- Hafer
- Hartweizen
- Hirse
- Hiobsträne
- Khorasan-Weizen
- Mais
- Reis
- Roggen
- Sorghum
- Teff
- Triticale
- Weizen (auch Einkorn und Grieß)
- Wilder Reis

Sonstiges:

- Eier
- Kaffee

AIP „No-Go“ Liste



Pseudogetreide:

- Amaranth
- Buchweizen
- Chia Samen
- Quinoa

Milchprodukte:

- Butter
- Buttermilch
- Creme Fraiche
- Eiscreme
- Frischkäse
- Ghee/Butterschmalz
- Joghurt
- Käse
- Kefir
- Milchprotein
- Molke
- Quark
- Sahne
- Schmand
- Sour Creme
- Whey Protein
- Whey-Protein-Isolat

Hülsenfrüchte:

- Adzukibohnen
- Augenbohne
- Calico-Bohne
- Dicke Bohnen
- Erdnüsse
- Erbsen
- Feuerbohne
- Grüne Bohnen
- Italienische Bohnen
- Kidney-Bohnen
- Linsen
- Lima-Bohne
- Kichererbsen
- Mungbohnen
- Navy-Bohnen
- Pintobohne
- Schwarze Bohnen
- Spalterbsen
- Sojabohnen (auch Tofu, Tempeh, andere Sojaprodukte, Soja-Isolat, Soja-Lecithin, Edamame)

AIP „No-Go“ Liste



Verarbeitete Pflanzenöle:

- Baumwollsaatöl
- Distelöl
- Erdnussöl
- Maiskeimöl
- Palmöl
- Rapsöl
- Sojabohnen-Öl
- Sonnenblumenöl
- Traubenkernöl

Zusatzstoffe:

- Acrylamid
- Künstliche Farbstoffe
- Künstliche und natürliche Aromen
- Hydrolysierte Proteine
- Bromiertes Pflanzenöl
- Lecithin
- Xanthan
- Gummi
- Cellulose
- Guarkernmehl
- Carrageen
- Hydrolysiertes Pflanzenprotein
- Mononatrium glutamat
- Nitrate und Nitrite
- Olestra

Zusatzstoffe:

- Phosphorsäure
- Propandiol
- Modelliertes Pflanzenprotein
- Transfettsäuren (teilweise hydrogenisiertes Pflanzenöl,
- Hefeextrakt
- Jegliche Zutaten mit chemischen Namen die man nicht ohne Chemiestudium kennt

AIP „No-Go“ Liste



Zuckeraus- tauschstoffe:

- Acesulfam K
- Aspartame
- Cyclamat
- Erythrol
- Mannit
- Neotam
- Saccharin
- Sorbitol
- Stevia
- Sucralose
- Xylit

Nachtschatten -gewächse und deren Gewürze:

- Aubergine
- Ashwaganda
- Cayenne – Pfeffer
- Huckleberries
- Goji-Beeren
- Chili und Chilisorten
- Naranjillas
- Paprika
- Pepino
- Physalis
- Pimentos
- Kartoffeln
- Tomaten

Nüsse und Samen:

- Mandeln
- Paranuss
- Cashewnüsse
- Haselnüsse
- Hanfsamen
- Kastanien
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Macadamias
- Mohnsamen
- Pecanüsse
- Pinienkerne
- Pistazien
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- Jegliche Mehle, Öle und Butter aus Nüssen und Samen

AIP „No-Go“ Liste



Gewürze aus Samen

- Anis
- Anatto
- Bockshornklee
- Dill
- Fenchel
- Koriander
- Kümmel
- Muskatnuss
- Schwarzkümmel
- Sellerie
- Senf

Zucker und Süßungsmittel

- Agave
- Agavendicksaft
- Brauner
- Reissirup
- Brauner Zucker
- Brauner Rohrzucker
- Dextrose
- Dextrin
- Fruchtsaft
- Fruchtsaftkonzentrat
- Galaktose
- Glukose
- Glukoselösungen
- Inulin
- Invertzucker
- Karamell
- Kristalline Fruktose

Zucker und Süßungsmittel:

- Kristallzucker
- Laktose
- Maltodextrin
- Maltose
- Maissirup
- Malz
- Malzextrakt
- Malzsirup
- Rohrohrzucker
- Rohrzuckersaft
- Luo Han Guo
- Panela
- Panocha
- Raffinierter Zucker
- Reissirup
- Reismalz
- Sorghum-Sirup
- Saccharose
- Sirup
- Sucrose
- Treacle
- Vollrohrzucker
- Yacon-Sirup