

Lebensmittel für das Autoimmunprotokoll

(Teile entnommen aus "Die Paläo-Therapie", Sarah Ballantyne)
Eine grobe Auflistung von Nahrungsmitteln, die während des Autoimmunprotokolls bedenkenlos und grenzenlos konsumiert werden können. Die Listen enthalten nur Beispiele und decken nicht alle weltweit verfügbaren Nahrungsmittel aus der jeweiligen Liste ab – aber die wichtigsten.



Rotes Fleisch:

- Büffel
- Hammel
- Hase
- Känguru
- Kaninchen
- Lamm
- Pferd
- Rind
- Rotwild
- Schwein
- Wildschwein
- Ziege
- alle anderen Säugetiere

Fisch:*

- Im Grunde alle Fische bis auf wenige Ausnahmen, die zu sehr mit Quecksilber belastet sind.

Geflügel:

- Ente
- Fasan
- Gans
- Huhn
- Perlhuhn
- Strauß
- Taube
- Truthahn / Pute
- Wachtel
- im Grunde alle Vögel, die im Handel legal erhältlich sind

* Laut Sarah Ballantyne sollten Fische gemieden werden, die mehr Quecksilber als Selen enthalten. Dazu zählen: **Wale, Haie, Dorade, Rotbarbe, Schwertfisch**. Außerdem sei Vorsicht geboten bei **Tarpun, Marlin, Königsmakrele** und **Torpedobarsch**. Tendenziell enthalten kleinere Fischarten, die eher am Anfang der Nahrungskette stehen, weniger Quecksilber und gelten damit als unbedenklicher.

Lebensmittel für das Autoimmunprotokoll



Amphibien und Reptilien:

- Frosch
- Krokodil
- Schlange
- was legal im Handel erhältlich ist

Innereien:

- Blut und Blutwurst
- Fett (Talg, Schmalz)
- Herz
- Hirn
- Hoden
- Kalbsbries
- Knochen-Knochenbrühe
- Kopffleisch
- Kutteln
- Leber
- Niere
- Schwanz
- Schwarte
- Schweine-Backe (Yippie Ya Yeah!)
- Zunge

Schalentiere:

- Austern
- Garnelen
- Hummer
- Jakobs-muscheln
- Krabben
- Krebs
- Langusten
- Mies-Muscheln
- Muscheln
- Oktopus
- Schnecken

Lebensmittel für das Autoimmunprotokoll



Zwiebel- gewächse:

- Ackerlauch
- Frühlingszwiebel
- Kartoffelzwiebel
- Knoblauch
- Lauch
- Perlzwiebel
- Schalotte
- Schnittlauch
- Zwiebel

Blatt- und Salatgemüse:

- Amaranthblätter
- Artischocken
- Blattkohl
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Brunnenkresse
- Chicorée
- Chinakohl
- Eisbergsalat
- Endivie
- Feldsalat
- Grünkohl
- Fenchel
- Kohl
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Krause Malve
- Löwenzahn
- Mangold
- Mizuna
- Portulak
- Rosenkohl
- Rübengemüse
- Rucola
- Sauerampfer
- Spargel
- Spinat
- Süßkartoffeln
- Tatsoi

Gemüse, die eigentlich Früchte sind:

- Avocado
- Bittermelone
- Gurke
- Kochbanane
- Kürbis
- Okra
- Oliven
- Speisekürbis
- Zucchini

Lebensmittel für das Autoimmunprotokoll



Beeren:

- Acai
- Blaubeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Holunderbeeren
- Johannisbeeren
- Loganbeeren
- Maulbeeren
- Preiselbeeren
- Sanddorn

Wurzel-, Knollen- und Zwiebelgemüse:

- Bambussprossen
- Elefantenfuß-
Yams
- Erdmandel
- Ingwer
- Japanischer
Rettich
- Jojoba
- Kassava
- Klette
- Knollensellerie
- Kapuzinerkresse
- Kohlrabi
- Kohlrübe
- Meerrettich
- Möhren
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Pfeilwurz
- Radieschen
- Rote Beete
- Steckrübe
- Süßwurz
- Topinambur
- Yamswurzel

Rosengewächse:

- Apfel
- Apfelbeere
- Aprikosen
- Birne
- Hagebutten
- Kirsche
- Mispel
- Nektarine
- Pfirsich
- Pflaumen
- Quitte
- Traubenkirsche
- Vogelbeeren
- Weißdorn

Lebensmittel für das Autoimmunprotokoll



Probiotische Kost:

- Kokosmilchkefir
- Kombucha
- milchsauer vergorene Früchte
- milchsauer vergorene Saucen
- Sauerkraut
- milchsauer vergorenes Gemüse
- Kwass
- Wasserkefir

Melonen, Zitrusfrüchte und tropische Früchte:

- Acerola
- Ananas
- Apfelsinen
- Banane
- Blutorange
- Camucamu
- Cantaloupe-Melone
- Clementine
- Dattel
- Drachenfrucht
- Durian
- Feige
- Galia-Melone
- Granatapfel
- Guave
- Honigmelone
- Kiwi
- Kokosnuss
- Kiwi
- Kumquat
- Litschi
- Longan
- Limette

Fortsetzung...

- Mandarine
- Mango
- Mangostan
- Moringa
- Orange
- Pampelmuse
- Papaya
- Passionsfrucht
- Rambutan
- Tamarinde
- Vanille
- Wassermelonen
- Zimtapfel
- Zitrone
- Zuckermelone

Lebensmittel für das Autoimmunprotokoll



Gute Fette:

- Avocado-Öl
- Bauchschmalz
- Bratfett
- Geflügel-Fett von der Ente oder Gans
- Schmalz (vom Schwein, Rind, Gans, Ente)
- Kokosöl (nativ)
- Macadamia-Öl
- Olivenöl (extra nativ)
- Speckfett
- Talg

Kräuter und Gewürze:

- Basilikum
- Bohnenkraut
- Dill
- Estragon
- Fenchel
- Ingwer
- Kamille
- Kerbel
- Knoblauch
- Koriander
- Lavendel
- Lorbeer
- Majoran
- Melisse
- Muscat

Kräuter und Gewürze:

- Nelken
- Oregano
- Petersilie
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Salz
- Schnittlauch
- Thymian
- Vanille
- Zimt
- Zitronenmelisse

Lebensmittel für das Autoimmunprotokoll



Getränke:

- Gemüsesäfte
- Kokosmilch
- Kokoswasser
- Kräutertee
- Limettensaft
- Zitronensaft
- Mineralwasser
- Rote Bete-Saft
- Früchtetee
- Grüntee
- Schwarztee
- Wasser

Aromastoffe, Binde- und Gärmittel:

- Agar
- Ahornsirup
- Anchovis-Paste
- Apfelessig
- Balsamico
- Coconut Aminos (Sojasaucen-Ersatz)
- Fischsoße
- Gelatine
- Honig
- Johannisbrotkern-Mehl
- Kochbananen-Mehl
- Kokosmehl
- Kokosmilch
- Kokosessig
- Melasse
- Natron
- Pfeilwurz-Pulver
- Rotweinessig
- Tapioka
- unraffiniertes Rohrohrzucker
- Weinstein
- Zuckerrübensirup

Essbare Pilze (ein Ausschnitt):

- Champignons
- Hefe
- Judasohr
- Pfifferling
- Morchel
- Maronen
- Trüffel
- Steinpilz
- Birkenpilz
- Hallimasch