

# Paleo „No-Go“ Liste

Eine grobe Auflistung von Nahrungsmitteln, die kein Teil der Paleo-Ernährung sind.

Bei Unklarheiten und offenen Fragen können Sie uns jederzeit unter [mail@autoimmunportal.de](mailto:mail@autoimmunportal.de) erreichen.



## **Alkohol:**

- Bier
- Wein (zum Kochen und ein Glas zum Trinken i.O.)
- Spirituosen

## **Getreide:**

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

# Paleo „No-Go“ Liste



## Pseudogetreide:

- Amaranth
- Buchweizen
- Chia Samen
- Quinoa

## Milchprodukte:

- 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, Edamame)

## Kommentar:

Selbstgemachte

Milchprodukte (Kefir, Joghurt)

Werden häufig besser vertragen als industriell hergestellt – hier dürfen Sie gerne selbst austesten.

Pseudogetreide und Hülsenfrüchte werden in Paleo-Kreisen häufig akzeptiert, wenn sie traditionell hergestellt wurden, also über Nacht gekeimt und anschließend ausreichend (2 Stunden) abgekocht oder fermentiert.

# Paleo „No-Go“ Liste



## Verarbeitete Pflanzenöle:

- Baumwollsaatöl
- Distelöl
- Erdnussöl
- Maiskeimöl
- Palmöl
- Rapsöl
- Sojabohnenöl
- Sonnenblumenöl
- Traubenkernöl

## Zusatzstoffe:

- Acrylamid
- Bromiertes Pflanzenöl
- Cellulose
- Carrageen
- Guarkernmehl
- Hefeextrakt
- Hydrolysierte Proteine
- Hydrolisiertes Pflanzenprotein
- Künstliche Farbstoffe
- Künstliche und natürliche Aromen
- Modelliertes Pflanzenprotein
- Mononatriumglutamat
- Nitrate und Nitrite
- Olestra

## Zusatzstoffe:

- Phosphorsäure
- Propandiol
- Transfettsäuren (teilweise hydrogenisiertes Pflanzenöl)
- Jegliche Zutaten mit chemischen Namen die man nicht ohne Chemiestudium kennt
- Xanthan

# Paleo „No-Go“ Liste



## Zuckeraustauschstoffe:

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

## Zucker und Süßungsmittel

- Agave
- Agavendicksaft
- 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
- Reismalz
- Sorghum-Sirup
- Saccharose
- Sirup
- Sucrose
- Treacle
- Vollrohrzucker
- Yacon-Sirup
- Zuckerrübensirup

# Paleo „No-Go“ Liste



**Rotes und weißes Fleisch so wie Eier aus Massentierhaltung.**  
Wenn möglich, ist Fleisch und Eier aus artgerechter Haltung vorzuziehen.

## **Raubfische:**

- Thunfisch
- Schwertfisch
- Hai
- Delphin
- Wal
- Dorade
- Rotbarbe