



GESCHMACKS- ABENTEUER

für unsere süßen Kleinen

Wenn Ihr Kind gesundheitliche Probleme hat, beachten Sie bitte folgendes:

Gluten

Gluten ist ein pflanzliches Eiweiß, es ist zum Beispiel in Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer und Gerste enthalten. Es kann die Immunabwehr und die Verwertung wichtiger Nährstoffe beeinträchtigen. Ebenso kann es Magenkrämpfe, Durchfall, Verstopfung, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und / oder Hyperaktivität hervorrufen.

Glutamat

In der Zutatenliste ist Glutamat unter der Bezeichnung Mononatriumglutamat oder E621 aufgeführt. Aber auch E622 bis E625 stehen für den Geschmacksverstärker Glutamat und bezeichnen die verschiedenen Salze der Glutaminsäure. Glutamat kommt z. B. in Fertiggerichten, Gewürzmischungen, Brühe, Chips und Flips vor. Es steht in Verdacht, den Appetit zu erhöhen und das Sättigungsgefühl herabzusetzen. Es kann u.a. Kopfschmerzen, Migräne, verstopfte Nase und Schlafstörungen hervorrufen. Auch wird es mit ADHS, Autismus, Asthma, Diabetes, Depression, Epilepsie, Fibromyalgie, Darmproblemen und Tinnitus in Verbindung gebracht.

Azofarbstoffe

Azofarbstoffe sind synthetische Farbstoffe: Tartrazin (E102), Chinolingelb (E104), Gelborange-S (E110), Azorubin (E122), Cochenillerot A (E124), Allurarot AC (E129). Zu finden in Süßigkeiten, Eis, Kaugummi, Marmelade, Gebäck und Senf. Azofarbstoffe können Allergien, Kopfschmerzen, Asthma, Hyperaktivität, Konzentrationsprobleme und Lernprobleme verursachen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf: www.LCHF-Deutschland.de finden Sie viele Informationen rund um die Gesundheit und Ernährung: Publikationen, Rezepte, Coachings, Ausbildungen und den Low Carb – LCHF Kongress.



Margret Ache & Iris Jansen
Nordstraße 56a
40724 Hilden

Tel.: 0160 / 94762325
E-Mail: info@lchf-deutschland.de

Besuchen Sie LCHF Deutschland auch auf Facebook oder unter:

www.lchf-deutschland.de

 **Expert Fachmedien**
www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung



**MEHR GESUNDHEIT MIT
NATÜRLICHER ERNÄHRUNG**

Zucker- und glutenfreie Ernährung für
die ganze Familie

 **LCHF DEUTSCHLAND**
www.LCHF-Deutschland.de

OPTIMALE LEBENSMITTEL

Gemüse | Salat:

Alle Sorten, möglichst regional und saisonal.

Eier:

Nehmen Sie nur Eier von freilaufenden Hühnern, die artgerechtes Futter bekommen. Nutzen Sie die Vielseitigkeit der Zubereitung: als Omelette, Rührei, Spiegelei oder gekocht.

Fleisch | Wurst:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken, jedoch von Tieren, die artgerecht gehalten und ernährt werden. Wurstwaren ohne jegliche Zusätze, vom Metzger Ihres Vertrauens.

Geflügel:

Gerne die leckere Haut mitessen.

Fisch | Schalentiere:

Alle Sorten. Möglichst aus nachhaltiger Fischerei. Vermeiden Sie alles, was paniert ist.

Natürliches Fett:

Butter, Kokosöl, Ghee, Butter-, Schweine- und Gänse-schmalz, kalt gepresstes Olivenöl, Kokosmilch, Avocado.

Stellen Sie möglichst Saucen wie Béarnaise, Hollandaise, Mayonnaise, Tomatensauce und Ketchup selbst her.

Getränke:

Wasser (gerne mit Zitronen-, Orangen-, Gurkenschneiben oder Beeren), Tee, zuckerfreier Kakao.



OPTIMALE LEBENSMITTEL

Milchprodukte (Kuh, Schaf, Ziege):

Alle fetten Käsesorten, Sahne, Crème fraîche, Joghurt mit 10 % Fettgehalt, Sahnequark mit 40 % Fettgehalt.

Beeren | Obst:

Möglichst regional und saisonal in kleinen Mengen.

Nüsse:

Mandeln, Pekannüsse, Paranüsse, Macadamia, Walnüsse, Haselnüsse.

Brot | Gebäck | Kuchen:

Ohne Zucker und ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe aus Nuss- und Samenmehlen.

Alternative Süßungsmittel:

z. B. Banane, Dattel.

Schokolade | Süßigkeiten:

Maximal eine Kinderhand voll pro Tag.



AM BESTEN VERMEIDEN

Zucker:

Große Zuckermengen in allen Varianten, Müsli, Kekse, Kuchen, Eis, Limonade, Sportgetränke, Sirup, Honig und auch Trockenfrüchte.

Stärkeprodukte | Getreide | Hülsenfrüchte:

Brot, Reis, Nudeln, Chips, Soja, Mais. Alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte und Cornflakes.

Vorsicht: Auch Vollkornprodukte enthalten viel Stärke.

Margarine | Omega-6-reiche Öle:

Alle industriell gefertigten Fette, wie Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl enthalten sehr viele Omega-6-Fettsäuren und künstliche Zusätze.

Fertigprodukte | Halbfabrikate:

Enthalten unnatürliche und gesundheitsschädliche Zusatzstoffe.