



GESCHMACKS- ABENTEUER

für unsere süßen Kleinen

Wenn dein Kind gesundheitliche Probleme hat, beachte 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 Magenknäuen, 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

Gesund leben mit LCHF – Infos, Publikationen & Coachings auf www.lchf-deutschland.de

Alles rund um unsere Ausbildungen und Kurse findest du auf www.lchf-akademie.de

LCHF Deutschland ist auch auf **Facebook und Instagram**.



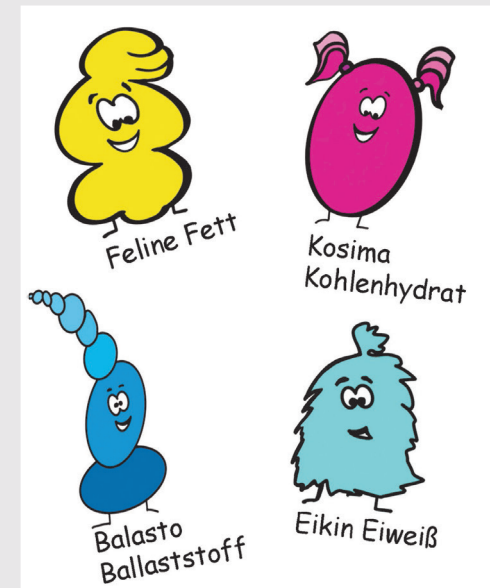
Deine Ansprechpartnerinnen:

Heike Schulz & Tina Vogel

Tel.: +49 157 53520221

E-Mail: info@lchf-deutschland.de

 **Expert Fachmedien**
www.expert-fachmedien.de/gesundheits-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:

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

Fleisch | Wurst:

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

Geflügel:

Gerne die leckere Haut mitessen.

Fisch | Schalentiere:

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

Natürliches Fett:

Butter, Kokosöl, Ghee, Butter-, Schweine- und Gäneschmalz, kalt gepresstes Olivenöl, Kokosmilch, Avocado. Stelle möglichst Saucen wie Béarnaise, Hollandaise, Mayonnaise, Tomatensauce und Ketchup selbst her.

Getränke:

Wasser (gerne mit Zitronen-, Orangen-, Gurkenscheiben 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.

GENUSS IN KLEINEN MENGEN

Langkettige Kohlenhydrate:

Amaranth, Buchweizen, Hanf, Hirse, Lupine, Quinoa und schwarzer Reis.

Alternative Süßungsmittel:

Zum Beispiel Banane, Dattel, Honig (in kleinen Mengen).

Schokolade | Süßigkeiten:

Maximal eine Kinderhand voll pro Tag.

AM BESTEN VERMEIDEN

Zucker:

Große Zuckermengen in allen Varianten, Müsli, Kekse, Kuchen, Eis, Limonade, Sportgetränke, Sirup 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.

