

Mit Strategie Gesund

Dr. Mosetter
PRINZIP.



Glycoplan

natürlich - heilsam - gesund

von Dr. med. Kurt Mosetter

Impressum

Bildnachweis

Cover: Istock

S. 1

S. 2. GRÄFE UND UNZER VERLAG

Mit Auszügen aus

Mosetter, K., Mosetter, R, Kubesch, S., Daiker, I. (2022). Das überforderte Kind. München: GU

Mit Strategie Gesund

Dr. Mosetter
PRINZIP.

*"Es gelingt
nur gemeinsam."*

Kurt Mosetter



Glycoplan

- Natürlich und vollwertig (ohne künstliche Lebensmittel)
- Frisch, regional und saisonal (fasern- und ballaststoffreich)
- Vielfältig und abwechslungsreich (wichtig für die Darmgesundheit)
- Antientzündlich (Frucht-/zucker- und kohlenhydratarm)
- Reichlich wertvolle Fette und Eiweiße



Regeneration & Achtsamkeit

- Ruhe und reizarme Zeiten (ohne Handy und Internet)
- Naturerleben
- Body-Mind-Praktiken (wie KiD-Übungen, Atemübungen, Yoga, Meditation, Qigong, Taijiquan)
- Schlaf (ausreichend, regelmäßig und in hoher Qualität)



Sport & Bewegung

- Schul- und Vereinssport
- Bewegungsreiches freies Spiel mit Freunden
- Fitnesstraining
- KiD-Übungen

Glycoplan

Unser Körper ist ein Wunderwerk und er kann eine ganze Menge verkraften. Sein Immunsystem schützt uns in den allermeisten Fällen vor Erregern, die in unseren Organismus eindringen. Wenn wir doch einmal Husten oder Schnupfen bekommen, sind die Selbstheilungskräfte unseres Körpers stark genug, um auch ohne Medikamente damit klarzukommen. Ähnlich ist es auch mit der Ernährung: Unser Körper verzeiht uns ohne größere Probleme, falls wir manchmal zu viel oder zu wenig oder auch ungesund essen. Auch was Bewegung angeht, lässt er uns einiges durchgehen. Wenn wir uns aber längerfristig schlecht und einseitig ernähren, uns ständig zu wenig und zu einseitig bewegen und uns dann auch noch im Dauerstress befinden, überfordern wir die Selbstregulationskräfte unseres Körpers und fühlen uns nicht mehr fit, sondern gestresst und überfordert oder werden gar krank. Das gilt nicht nur für uns Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche.

Damit sie gesund, tagsüber ausgeglichen und leistungsfähig sein und nachts gut schlafen können, benötigt ihr Körper verschiedene Nährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette – aus frischen, hochwertigen und möglichst von Schadstoffen unbelasteten Lebensmitteln. Um die Orientierung zu erleichtern, haben wir den Glycoplan entwickelt. Er bietet eine Auflistung von Lebensmitteln in verschiedenen Kategorien (gekennzeichnet in den Ampelfarben: Grün = empfehlenswert, Gelb = gelegentlich in Ordnung, Rot = ist zu meiden), die Ihnen anzeigen, was Sie und Ihre Kinder gut und gerne essen können und worauf Sie lieber verzichten sollten.

Unser Tipp: Stellen Sie sich nach und nach die Ernährung Ihrer Kinder um, indem Sie einzelne Lebensmittel aus dem Bereich Rot durch Lebensmittel aus den Bereichen Gelb und Grün einfach austauschen.

Wann sollten wir was essen?

Frühstück: Für einen guten Start in den Tag und um in der Schule konzentriert Lernen zu können, benötigt der heranwachsende Körper nach der nächtlichen Fastenphase Nährstoffe. Das sollten vor allem langkettige, wertvolle Kohlenhydrate sein, wie sie in ungesüßten Müsli, Haferflocken oder Vollkornbrot vorkommen. Das Gehirn, das ausschließlich auf die Versorgung mit Glukose angewiesen ist, braucht jetzt dringend langanhaltende Energie. Ideal sind auch Streichfette wie Butter und vegetarischer Brotaufstrich. Der Insulinanstieg fällt nämlich weniger drastisch aus, wenn die Kohlenhydrate mit Fett kombiniert werden (also Brot mit Butter). Frühaufsteher, von den Chronobiologen »Lerchen« genannt, vertragen morgens schon ein üppiges Mahl. Für die »Eulen« ist Müsli mit Obst (der Kategorien Grün und Gelb) meist die bessere Alternative zum Brotfrühstück.

Mittagessen: Mittags verkraftet der Körper gut eine Mischkostmahlzeit bestehend aus Kohlenhydraten, tierischen und/oder pflanzlichen Eiweißen und Fetten.

Abendessen: Damit das Wachstumshormon (HGH) vermehrt ausgeschüttet wird und alle Reparatur- und Wachstumsprozesse im Körper möglichst gut angekurbelt werden, sollte man abends möglichst kohlenhydratarm, aber eiweißreich essen.

Wasser das Lebenselixier

Wasser ist zwar kein Nahrungsmittel, aber notwendig für alle Stoffwechselfunktionen im Körper, für die Verdauung, den Zellaufbau, die Herz-Kreislauf-Funktion und den Wärmehaushalt. Es bringt Nährstoffe in die Zellen, entgiftet über die Nieren und die Leber, unterstützt das Immunsystem durch feuchte Schleimhäute und sorgt als Hauptbestandteil des Bluts für die Versorgung unserer Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff. Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, für Wohlbefinden und Lebenskraft ist immer eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz: Das heißt, wir sollten so viel Wasser trinken, wie wir über den Tag verlieren (durch den im Atem enthaltenen Wasserdampf, über die Harnwege sowie durch Schwitzen).

Kinder bis etwa zehn Jahren brauchen etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, Kinder ab zehn Jahren etwa 2 Liter. Dieser Tagesbedarf kann aber auch steigen durch große Hitze, Fieber, Durchfall oder Erbrechen und natürlich auch durch schweißtreibenden Sport. Zuckerhaltige Getränke sind deutlich weniger dazu geeignet, diesen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Cola, Limo und Co. treiben aufgrund ihres hohen Glukosegehalts den Blutzuckerspiegel und damit die Insulinausschüttung in die Höhe. "Zuckerfreie" Getränke sind auch keine gute Alternative. Sie enthalten häufig Aspartam. Dieser künstliche Süßstoff wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO als potenziell krebserregend eingestuft.

Aber auch Apfel-, Birnen-, Trauben- oder Bananensaft und -schorlen sind aufgrund ihres hohen Fruchtzuckeranteils nicht zu empfehlen. Fruchtzucker in dieser Menge erhöht die Harnsäure, die Schmerzen im Kindesalter verursachen können. All diese Getränke haben außerdem den großen Nachteil, dass sie sehr viele Kalorien enthalten. Besonders für Kinder, die zu Übergewicht neigen, und für AD(H)S-Kinder sollten sie ein Tabu sein, das höchstens bei ganz besonderen Anlässen gebrochen werden darf.

Unser Tipp: Wenn Sie Ihrem Kind etwas Gutes tun wollen, gewöhnen Sie es erst gar nicht an diese süßen Getränke und stellen Sie zumindest bei den Mahlzeiten nur Wasser auf den Tisch. Denn pures Trinkwasser entspricht den Bedürfnissen unseres Körpers am besten. Ohne Kohlensäure ist es am bekömmlichsten, harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt und regt den Stoffwechsel an.

Um ein bisschen Abwechslung zu schaffen, können Sie dem Wasser zum Beispiel etwas Zitronensaft begeben oder ein paar Zweige Minze oder Zitronenmelisse in die Wasserkaraffe geben. Oder Sie geben Beerensäfte im Verhältnis 1 zu 9 ins Wasser und stellen damit selbst ein leckeres, fruchtiges, zuckerarmes Getränk her.

Für alle, die mehr wissen wollen

Die Inhalte, Rezepte und Übungen aus diesem Ratgeber sind auch für das Jugendalter relevant.



Das Wichtigste auf einen Blick

Frisch, vollwertig und wenig verarbeitet

Möglichst wenig künstlich hergestellte Lebensmittel, Softdrinks, raffinierte Getreideprodukte, Transfette, Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel. Dafür frische, regionale und saisonal wechselnde Kost.

Abwechslung und Rotation

Je vielfältiger und je weniger stereotyp die Ernährung, desto größer die Artenvielfalt der Darmbakterien (wichtig für das Mikrobiom). Aus Ballaststoffen aus zahlreichen Quellen, schwarzem und rotem Reis, Hülsenfrüchten und Nüssen bildet die Darmflora Superfoodfaktoren.

Gute, langsame Zucker

Langkettige Kohlenhydrate wie in Amaranth, Buchweizen, Quinoa, Hirse, schwarzem und rotem Reis, Nudeln und Teig aus Vollkorn. Achtung: Weißmehlprodukte erhöhen den Blutzuckerspiegel schneller als ein Stück Würfelzucker! Früchte mit wenig Fruchtzucker wie Beeren, Rhabarber, Aprikosen, Papaya, Ananas, alte Apfelsorten mit vielen sekundären Pflanzenstoffen und Fasern. Nur in geringen Mengen Bananen, moderne Apfelsorten und Birnen, Orangen und Trauben.

Gute Fette

Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fette sind unverzichtbar für die Gesundheit: Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Ziegen- und Schafmilchprodukte, Algen und Wildfang-Meeresfisch. Mittelkettige Fettsäuren aus Nüssen, Kokos, Mandeln. Außerdem empfehlenswert: Fett aus Olivenöl oder Sesam.

Wertvolle Eiweiße

Wildkräuter, Pilze und Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Erbsen, Linsen) sind sehr eiweißreich. Tierische Eiweiße aus guter, echter biologischer Haltung. Eier, Ziegen- und Schafmilchprodukte sowie Fleisch sollten von freilaufenden und grasfressenden Tieren stammen.

Weniger Kuhmilchprodukte

Milch von »Hochleistungskühen« enthält so viele Mast- und Entzündungshormone, dass sie »Zuckersucht«, mangelndes Sättigungsgefühl, Hautprobleme und Stoffwechselentgleisungen verursachen kann. Gute Alternativen sind Schafs- und Ziegenmilchprodukte oder auch Hafermilch.

Weniger glutenhaltiges Getreide

Moderne, gentechnologisch veränderte Getreide erhöhen das Risiko, den Darm zu schädigen, drastisch. Deshalb gilt: weniger glutenhaltige Getreide wie Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen; mehr Urgetreidesorten wie Waldstaudenkorn, Hafer, Urdinkel sowie Einkorn, Emmer und Kamut.

Mikronährstoffe – Entscheidend für die Gesundheit

Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße sind Makronährstoffe. Zu den Mikronährstoffen zählen in erster Linie Vitamine und Mineralstoffe sowie die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe (insbesondere aus Heilpflanzen wie z.B. Gojibeeren, Himbeeren, Ashwaganda, Curcumin und Reishi). Bei Heranwachsenden mit Verhaltensauffälligkeiten, Autismus, AD(H)S, Entwicklungsverzögerungen, Lernschwierigkeiten, Schmerzen, Depression, Übergewicht, Essstörungen, Stoffwechselbelastungen, Erkrankungen der Leber, Bluthochdruck, Muskelschwäche und -abbau ist es besonders wichtig, die physiologischen Spiegel der Mikronährstoffe zu messen und bei Unterversorgung miteinander zu ergänzen.

Stärken das Immunsystem

Magnesium, Zink, Kalzium, Kalium, Selen, Eisen, Aminosäuren, Omega-3, B-Vitamine, Vitamin D & E

Für mehr Energie / Stärkung der Mitochondrien

Magnesium, Zink, Kalzium, Kalium, Selen, Eisen, Coenzym Q10, Omega-3-Algenöl, B-Vitamine, Vitamin D3, E & K2, gesunde Zucker: Ribose, Mannose & Galactose, Kreatin, Coenzym Q10, NADH

Unterstützen die Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung

Magnesium, Zink, 5-HTP, Omega-3, Coenzym Q10, Omega-3 Algenöl, B-Vitamine, Vitamin D & E

Wirken beruhigend und unterstützen die Impulskontrolle

Magnesium, Zink, Aminosäuren, 5-HTP, Ashwaganda (indischer Gingseng), Vitamin D

Wirken entzündlich und bei Schmerzen

Magnesium, Zink, Ribose, Galactose, Omega-3, Vitamin D

Liefern Energie für das Wachstum und die Stärkung von Muskeln, Faszien, Knorpel und Knochen

Magnesium, Zink, Kalzium, Kalium, Selen, Eisen, Aminosäuren (und Eiweiß), Omega-3, Vitamin D

Für einen gesunden Darm

Präbiotika/Ballaststoffe, Akazienfasern (um die Vermehrung und die Artenvielfalt von probiotischen Bakterien im Darm zu unterstützen)

Mit Sicherheit gut

Nahrungsergänzungsmittel sollten bei einer therapeutischen Behandlung natürlich gewonnen, unbelastet und 100-prozentig rein sein. Diese Qualität finden Sie in unserem Online-Shop: www.shop.mosetter.de



Glycoplan

nach Dr. med. Kurt Mosetter



NAHRUNGSMITTEL	ANMERKUNG	ARTT	KATEGORIEE
Agar-Agar		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Algen		Sonstige	<i>vegan</i>
Alpkäse (alt)/ Bergkäse	aus Bio-Kuhmilch	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Amaranth	bis 14 Uhr, max. 25 g	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Aroniabeere frisch	max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Artischocken	max. 150 g	Gemüse	<i>vegan</i>
Auberginen	max. 150 g; Nachtschattengewächs	Gemüse	<i>vegan</i>
Austernpilz	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Avocado		Obst	<i>vegan</i>
Avocado-Öl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Bachforelle		Fisch	<i>normal</i>
Bataviasalat		Salate	<i>vegan</i>
Blumenkohl		Gemüse	<i>vegan</i>
Braunhirse (wild)		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Brokkoli		Gemüse	<i>vegan</i>
Brombeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Brunnenkresse		Salate	<i>vegan</i>
Buchweizen	bis 14 Uhr (geringe Mengen, z. B. im Müsli)	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Buchweizenmehl	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>

Buchweizennudeln	bis 14 Uhr; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Büffelmozzarella	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Champignons	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Chiasamen		Samen	<i>vegan</i>
Chiasamen-Öl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Chicorée		Gemüse	<i>vegan</i>
Chinakohl		Salate	<i>vegan</i>
Couscous (Buchweizen)	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Dinkelgras		Sonstige	<i>vegan</i>
Eichblattsalat		Salate	<i>vegan</i>
Eier (Bio-Qualität)		Eier	<i>vegetarisch</i>
Eisbergsalat		Salate	<i>vegan</i>
Endivien		Salate	<i>vegan</i>
Erdmandelflocken (Chuffas Nüssli)		Sonstige	<i>vegan</i>
Feldsalat		Salate	<i>vegan</i>
Fenchel		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Frischkäse (Schaf, Ziege)	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Frühlingszwiebel		Salate	<i>vegan</i>
Galactose	25 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegetarisch</i>
Galgant		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Gewürze	vorsicht bei Gewürzmischung, versteckte Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Ghee-Butter	zum Anbraten	Öl/Fett	<i>vegetarisch</i>
Grapefruit	bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst	<i>vegan</i>
grüne Bohnen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht	Gemüse	<i>vegan</i>

Gurke		Gemüse	<i>vegan</i>
Hafergras		Sonstige	<i>vegan</i>
Hafermilch	ohne Zucker und glutenfrei	Getränke	<i>vegan</i>
Hanfmilch		Getränke	<i>normal</i>
Hanföl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Hanfsamen	geschält	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Heidelbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Heilbutt		Fisch	<i>normal</i>
Hering		Fisch	<i>normal</i>
Himbeeren (rot/gelb)	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Ingwer		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Joghurt (Ziege, Schaf)	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Johannisbeeren (rot/weiß/schwarz)	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Kabeljau		Fisch	<i>normal</i>
Kaffee, Espresso	wenn süß, dann mit Galactose, keine Kuhmilch	Getränke	<i>vegan</i>
Kakaopulver	reine Kakao-Bohne	Getränke	<i>vegan</i>
Kapstachelbeeren/ Physalis (getrocknet)	Nachtschattengewächs	Obst	<i>vegan</i>
Knoblauch		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Kohl (alle Sorten)	möglichst lange dünsten	Gemüse	<i>vegan</i>
Kohlrabi		Gemüse	<i>vegan</i>
Kokosmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kokosmilch (ohne Zucker)	zum Kochen	Sonstige	<i>vegan</i>
Kokosnuss	bis 14 Uhr, max. 100 g	Obst	<i>vegan</i>
Kokosnusswasser	1 Glas/Tag; ohne Zusatzstoffe	Getränke	<i>vegan</i>

Kokosöl/Kokosfett	zum Anbraten	Öl/Fett	<i>vegan</i>
Kopfsalat		Salate	<i>vegan</i>
Kräutertee		Getränke	<i>vegan</i>
Kresse		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Kürbiskerne		Samen	<i>vegan</i>
Kurkuma		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Lamm (Bio-Qualität)		Fleisch	<i>normal</i>
Lauch		Gemüse	<i>vegan</i>
Leinsamen	geschrotet	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Leinsamenöl/Leinöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Linsen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht	Hülsenfrüchte	<i>vegan</i>
Lollo Rosso		Salate	<i>vegan</i>
Löwenzahn		Salate	<i>vegan</i>
Macadamia-Nussöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Macadamianüsse		Nüsse	<i>vegan</i>
Makrele		Fisch	<i>normal</i>
Mandelmilch	ohne Zucker	Milchprodukte	<i>vegan</i>
Mandeln (Bio-Qualität)		Nüsse	<i>vegan</i>
Mandelöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Mangold		Gemüse	<i>vegan</i>
Mannose	12 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Marmelade (selbstgemacht mit Agar-Agar, Galactose)	bis 20 g	Brotbelag	<i>vegan</i>
Meerrettich (frisch)		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Milch (Schaf, Ziege)	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Mohnsamen		Samen	<i>vegan</i>

Morcheln	auf Herkunft achten, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Oliven		Obst	<i>vegan</i>
Olivenöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Papaya	bis 14 Uhr, max. 50 g	Obst	<i>vegan</i>
Paprika	bei Darmbeschwerden nur gekocht; Nachtschattengewächs	Gemüse	<i>vegan</i>
Paranüsse	max. 10 Stück pro Tag, da selenhaltig	Nüsse	<i>vegan</i>
Pekannüsse		Nüsse	<i>vegan</i>
Pfifferlinge	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Portulak		Salate	<i>vegan</i>
Postelein		Salate	<i>vegan</i>
Preiselbeeren frisch	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Quark (Ziege, Schaf)	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Quinoa	bis 14 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Radicchio		Salate	<i>vegan</i>
Radieschen		Gemüse	<i>vegan</i>
Reishi (Ganoderma lucidum)	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Rettich		Gemüse	<i>vegan</i>
Rhabarber	bis 14 Uhr, max. 50 g (wegen Harnsäure)	Obst	<i>vegan</i>
Ribose	12 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Röhrling	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Römischer Salat		Salate	<i>vegan</i>
Rotbarsch		Fisch	<i>normal</i>

Rote Beete		Gemüse	<i>vegan</i>
Rucola		Salate	<i>vegan</i>
Saibling		Fisch	<i>normal</i>
Salbeisamen-Öl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Sanddorn	als Gewürz, max. 5 g	Beeren	<i>vegan</i>
Sardine	frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	Fisch	<i>normal</i>
Sauerampfer		Salate	<i>vegan</i>
Sauerkraut natur	bis 14 Uhr	Gemüse	<i>vegan</i>
Schafskäse	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Schellfisch		Fisch	<i>normal</i>
Scholle		Fisch	<i>normal</i>
Schwarzwurzeln		Gemüse	<i>vegan</i>
Schwertfisch		Fisch	<i>normal</i>
Seelachs		Fisch	<i>normal</i>
Seezunge		Fisch	<i>normal</i>
Sellerie		Gemüse	<i>vegan</i>
Senfpulver		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Sesamöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Sesamsamen	besser ungeschält	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Spargel	bis 14 Uhr (wegen Harnsäure)	Gemüse	<i>vegan</i>
Spinat		Gemüse	<i>vegan</i>
Sprossen jeglicher Art	z. B. Soja, Rucola, Rettich ...	Salate	<i>vegan</i>
Stachelbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Steinpilze	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Stockschwämmchen	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>

Tagatose	3 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Tee (schwarz, grün, weiß)		Getränke	<i>vegan</i>
Thunfisch/Angel- thunfisch	frisch oder in eigenem Sud, nicht mit Öl	Fisch	<i>normal</i>
Tomaten	bei Darmbeschwerden nur gekocht; Nachtschattengewächs	Gemüse	<i>vegan</i>
Tomatenmark	ohne Zucker	Gemüse	<i>vegan</i>
Walnüsse		Nüsse	<i>vegan</i>
Walnussöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Wasser		Getränke	<i>vegan</i>
Weizengras		Sonstige	<i>vegan</i>
Wild (Rücken und Filet, Bio-Qualität, freilaufend)		Fleisch	<i>normal</i>
Wildkräuter	unbegrenzt	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Wildlachs	nur Wildlachs enthält viele Omega-3-Fettsäuren, normaler Lachs enthält zu viele Omega-6- Fettsäuren	Fisch	<i>normal</i>
Wirsing		Gemüse	<i>vegan</i>
Xylose	6 g pro Tag	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Zander		Fisch	<i>normal</i>
Ziegenkäse	max. 100 g	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Zimt	kein Cassia-Zimt	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Zitrone	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Zucchini		Gemüse	<i>vegan</i>
Zuckerhut-Salat/ Fleischkraut		Salate	<i>vegan</i>
Zwiebeln		Gemüse	<i>vegan</i>



Ananas	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	<i>vegan</i>
Apfel	nach den ersten 8 Wochen Glyco-Plan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst	<i>vegan</i>
Aprikose	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	<i>vegan</i>
Arganöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Aroniabeeren getrocknet	bis 14 Uhr, max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Balsamico-Essig	ohne Zucker	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Basmati (Vollkorn)	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Birne	nach den ersten 8 Wochen Glyco-Plan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 12 Uhr, max. 25 g	Obst	<i>vegan</i>
Brottrunk	bis 12 Uhr, max. 1 Glas täglich	Getränke	<i>vegan</i>
Butter	nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	<i>vegetarisch</i>
Cranberry (getrocknet, ohne Zucker)	max. 10 g	Beeren	<i>vegan</i>
Cranberry-Saft/ Muttersaft	max. 30 g	Getränke	<i>vegan</i>
Datteln	1 pro Tag vormittags	Obst	<i>vegan</i>
Dinkel (Bio-Qualität)	auf Sorte achten (Hildegard von Bingen), glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Dinkelbrot	bis 14 Uhr, glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Dinkelmilch	ohne Zucker	Getränke	<i>vegan</i>

Einkorn (Ur-Dinkel)	bis 40 g, nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Emmermehl (Ur-Weizen)	bis 40 g, nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Erbsen		Gemüse	<i>vegan</i>
Erbsennudeln	ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Erdbeeren	bis 14 Uhr, max. 50 g, bei Allergien nach Absprache	Beeren	<i>vegan</i>
Erythritol	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Essig	ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Esskastanien/ Maronen	max. 10 g	Nüsse	<i>vegan</i>
Fleisch (Bio-Qualität)	Rind, Kalb, Büffel; auf Menge achten	Fleisch	<i>normal</i>
Früchtetee	in Maßen, kann zu Übersäuerung führen	Getränke	<i>vegan</i>
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)	bis 11 Uhr, nach 14 Uhr rot	Getränke	<i>vegan</i>
Gemüsebrühe	ohne Zucker, ohne Geschmacksverstärker, ohne Sonnenblumenöl; wenn selbstgemacht, dann grün	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Getreidekaffee	ohne Malz	Getränke	<i>vegan</i>
Gojibeeren (ge- trocknet)	max. 10 g; Nachtschattengewächs	Beeren	<i>vegan</i>
Granatapfel	max. 10 g	Obst	<i>vegan</i>
Grünkern		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Guarkernmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Haferflocken (kernige)	max. 15 g, ev. verunreinigt mit Weizen, dann glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Hähnchenbrust ohne Haut (Bio-Qualität)		Fleisch	<i>normal</i>

Hefe		Sonstige	<i>vegan</i>
Hefeflocken		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Hirse	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Holunderbeere	max. 50 g	Beeren	<i>vegan</i>
Honigmelone	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Inulin	1 x/Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser zu verstoffwechseln als Isomaltose/ Isomaltulose	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Isomaltulose/ Isomaltose	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Johannisbrotkern- mehl		Samen	<i>vegan</i>
Jostabeere		Beeren	<i>vegan</i>
Kamut	glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kaninchen	bis 17 Uhr	Fleisch	<i>normal</i>
Karotten	max. 40 g	Gemüse	<i>vegan</i>
Kartoffeln, rot	bis 14 Uhr; Nachtschattengewächs	Gemüse	<i>vegan</i>
Kastanienmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kichererbsen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	<i>vegan</i>
Kichererbsenmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kichererbsennudeln	nicht bei Darmbeschwerden; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kiwi	je nach Allergie-Risiko, max. 40 g	Obst	<i>vegan</i>
Kokosblütenzucker	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen)	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Kürbis	max. 40 g	Gemüse	<i>vegan</i>
Kürbiskernöl		Öl/Fett	<i>vegan</i>
Limetten	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Linsennudeln	nicht bei Darmbeschwerden; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Lupinenmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>

Lupinennudeln	ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Mandarinen	bis 14 Uhr, max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Mandelmus	max. 20 g	Nüsse	<i>vegan</i>
Mango	max. 30 g	Obst	<i>vegan</i>
Mango getrocknet	in kleinen Mengen, da höherer Zuckeranteil als frisch	Obst	<i>vegan</i>
Mate-Tee	auf Qualität achten	Getränke	<i>vegan</i>
Maulbeeren (getrocknet)		Obst	<i>vegan</i>
Mu-Err	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Nektarine	bis 14 Uhr	Obst	<i>vegan</i>
Orange	nach den ersten 8 Wochen Glyco-Plan-Ernährung erlaubt, falls keine Allergien vorliegen, bis 14.00 Uhr	Obst	<i>vegan</i>
Papaya (getrocknet)	bis 14 Uhr, nur geringe Mengen	Obst	<i>vegan</i>
Passionsfrucht/ Maracuja	max. 40 g	Obst	<i>vegan</i>
Pastinake	max. 30 g	Gemüse	<i>vegan</i>
Pfirsich	bis 14 Uhr, max. 40 g	Obst	<i>vegan</i>
Pilzmischung (tiefgekühlt)	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau	Pilze	<i>vegan</i>
Pistazien (Bio-Qualität)		Nüsse	<i>vegan</i>
Quinoanudeln	bis 14 Uhr; ohne Zusatzstoffe	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Quitte (verarbeitet) Mus, Gelee	bis 10 Uhr	Obst	<i>vegan</i>
Reginbrot aus reinem Roggen	nur zum Frühstück, glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Reismilch	ohne Zucker	Getränke	<i>vegan</i>

Rinderschinken	nur luftgetrocknet	Fleisch	<i>normal</i>
Roggen	nur zum Frühstück; besser: Ur-Roggen = Waldstaudenkorn, glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
roter Reis	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Rotwein	trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	<i>vegetarisch</i>
Sahne	nach den ersten 4 Wochen	Öl/Fett	<i>vegetarisch</i>
Sanddornsaft		Getränke	<i>vegan</i>
Schokolade (ab 90 % Kakao-Anteil)		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Schwarzer Reis		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Senf (Dijon)	ohne Zucker	Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Shitake	auf Herkunft achten, am besten aus kultiviertem Anbau, frisch oder getrocknet, auch Pulver, nicht aus dem Glas	Pilze	<i>vegan</i>
Sonnenblumenkerne		Samen	<i>vegan</i>
Teffmehl/Zerghirsemehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Waldstaudenkorn (Ur-Roggen)	bis 40 g nach 8 Wochen, glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Wasabi-Meerrettich		Gewürze/Kräuter	<i>vegan</i>
Weißer Bohnen	bei Darmbeschwerden nur sehr lange gekocht, max. 50 g	Hülsenfrüchte	<i>vegan</i>
Weißwein	trocken, beste Qualität, max. 0,1 l	Getränke	<i>vegetarisch</i>
Wildreis	bis 12 Uhr	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Xylit/Xylitol (Birkenzucker)	einmal in der Woche (z. B. als Zuckerersatz beim Backen), besser auf Xylose ausweichen	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Zuckerschote		Gemüse	<i>vegan</i>



Apfelsaft	Insulinspiegel steigt zu schnell an	Getränke	<i>vegetarisch</i>
Bananen	zu viel Kohlenhydrate	Obst	<i>vegan</i>
Bier	zu viel Kohlenhydrate	Getränke	<i>vegan</i>
Cashews	meistens belastet	Nüsse	<i>vegan</i>
Chips		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Couscous (Weizen)	belastet den Darm	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Dicksäfte (Agave, Apfel, Birne)	zu viel Zucker	Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Erdnüsse	Allergie-Risiko	Nüsse	<i>vegan</i>
Erdnussöl	zu viel Omega-6	Öl/Fett	<i>vegan</i>
Fastfood (Hamburger, Pommes frites, Fertigpizza, Döner etc.)		Processed Food	<i>normal</i>
Feigen	zu viel Zucker	Obst	<i>vegan</i>
Fleisch in verarbeiteter Form	Wurstwaren (Lyoner, Salami, gekochter Schinken)	Fleisch	<i>normal</i>
Frischkäse (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
frittierte Speisen		Processed Food	<i>normal</i>
Fruchtnektar		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Fruchtsaft, frisch gepresst (Beere, Grapefruit)	bis 11 Uhr gelb , nach 14 Uhr rot	Getränke	<i>vegan</i>
Fruchtsaftkonzentrate		Getränke	<i>vegetarisch</i>

Garnelen	zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	<i>normal</i>
Gerste	glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Glasnudeln		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Gnocchi (Fertigprodukt)		Processed Food	<i>vegetarisch</i>
Haferbrot	meistens Mischbrot mit glutenhaltigen Getreiden; wenn reines Haferbrot dann gelb	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Hagebutte	zu viel Zucker, nur als Tee	Obst	<i>vegan</i>
Hähnchenbrust mit Haut		Fleisch	<i>normal</i>
Hähnchenkeule		Fleisch	<i>normal</i>
Haselnüsse	Allergie-Risiko	Nüsse	<i>vegan</i>
Honig		Zucker/Süßstoff	<i>vegetarisch</i>
Joghurt (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Kaki	zu viel Kohlenhydrate	Obst	<i>vegan</i>
Kartoffelmehl		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Kartoffeln		Gemüse	<i>vegan</i>
Käse (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Kaugummi	Süßstoffe	Sonstige	<i>normal</i>
Kirschen		Obst	<i>vegan</i>
lactosefreie Kuhmilchprodukte	Milch, Joghurt, Quark	Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Leberwurst		Brotbelag	<i>normal</i>
Limonaden		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Litschi	zu viel Zucker	Obst	<i>vegan</i>
Mais in verarbeiteten Produkten (Maisnudeln, Mais Sirup, Maismehl)		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Maiskolben, Maiskörner		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>

Malz		Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Margarine	ungesunde Fette	Öl/Fett	<i>vegetarisch</i>
Marmelade (fertig gekauft)		Processed Food	<i>vegetarisch</i>
Meeresfrüchte	zu hohe Schadstoffbelastung	Fisch	<i>normal</i>
Milch (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Mirabellen		Obst	<i>vegan</i>
Mozzarella Kuhmilch		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Müsli	Ausnahme: Spezial-Müsli	Mehl/Getreide	<i>vegetarisch</i>
Nudeln (Weizen)	glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Orangensaft		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Pflaumen	Fructose-Anteil zu hoch	Obst	<i>vegan</i>
Pizza		Sonstige	<i>normal</i>
Quark (Kuh)		Milchprodukte	<i>vegetarisch</i>
Rapsöl	Belastung mit Glyphosat	Öl/Fett	<i>vegan</i>
Reis	Thai-Reis, weißer Reis, Milchreis, Basmatireis, Sushi-Reis	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Salami		Fleisch	<i>normal</i>
Schinken		Fleisch	<i>normal</i>
Schokocreme		Brotbelag	<i>vegetarisch</i>
Schokolade (weniger als 90 % Kakao, Vollmilch etc.)		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Schweinefleisch	Hormone, Antibiotika	Fleisch	<i>normal</i>
Softdrinks (Cola, Limonade, Energie- getränke, Sportge- tränke)		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Sojaprodukte	belasten den Darm	Sonstige	<i>vegan</i>
Sonnenblumenöl	hoher Gehalt an Omega-6-Fettsäuren	Öl/Fett	<i>vegan</i>

Spirituosen		Getränke	<i>vegetarisch</i>
Stevia-Produkte	nur in Absprache	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Süßigkeiten		Sonstige	<i>vegetarisch</i>
Süßkartoffel	zu hoher glykämischer Index	Gemüse	<i>vegan</i>
Süßstoff	krebserregend	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Trauben		Obst	<i>vegan</i>
Truthahn/Pute (ohne Haut, Bio-Qualität)	häufig mit Antibiotika belastet	Fleisch	<i>normal</i>
Wassermelone	zu viel Zucker	Obst	<i>vegan</i>
Weintrauben	zu viel Zucker	Obst	<i>vegan</i>
Weißer Zucker		Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Weizen, Weizen- Produkte, Weißbrot	glutenhaltig	Mehl/Getreide	<i>vegan</i>
Zucker, alternative Süßungsmittel	weißer Zucker, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup	Zucker/Süßstoff	<i>vegan</i>
Zwetschgen	Fructose-Anteil zu hoch	Obst	<i>vegan</i>

Mit Strategie Gesund

Dr. Mosetter
PRINZIP.

Dr. med. Kurt Mosetter

Arzt und Heilpraktiker, Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Therapien mit Standorten in Konstanz, Gutach und Freiburg i. Br. Zu seinen Schwerpunkten gehören Schmerztherapie, neuromuskuläre Traumatherapie, Behandlung von Entwicklungsverzögerungen von Kindern und Jugendlichen, Ernährungsmedizin sowie Trainingssteuerung und Prävention im Profisport. Er ist Begründer der Myoreflextherapie mit integriertem KiD-Bewegungsprogramm.