

Modul 4, Woche 7: Tipps zum Wiedereinführen ausgewählter Lebensmittel

Grundsätzlich gelten die Regeln der Eliminationsdiät weiter!

Wichtig ist, dass Du Dir genug Zeit nimmst und ganz langsam testest. In der Excel Tabelle mit den Symptomen sind Vorschläge für die Reihenfolge: Starte mit Fisch oder Eiern, wenn Du das magst ansonsten mit Tomaten usw. Das andere tierische, also z.B. das Fleisch dann erst deutlich später, damit es nicht zu viel Eiweiß auf einmal wird. Gluten und Milchprodukte kannst Du bei Bedarf testen, wobei ich empfehle dies erst später zu tun.

Basendrink

Hier kommt es darauf an, ob Du den noch beibehalten solltest. Am besten ein paar Tage regelmäßig morgens (erster Urin) und abends (letzter Urin) den pH Wert im Urin messen. Mittels Teststreifen. Diese sind entweder beim Basenpulver dabei z.B. bei Alkala. Oder Du bekommst diese in der Apotheke. Wenn der pH Wert in Richtung 7,0 geht, dann ist eine Einnahme nicht mehr notwendig. Dabei am besten an der Empfehlung des Teststreifens orientieren. Bei Alkala N ist dies ab ca. 6,5 - 6,8 der Fall. Wenn der pH Wert niedriger ist, also saurer dann am besten noch 1 -2 Wochen weiternehmen.

Du kannst auch mal zwischendurch nach einer Mahlzeit mit tierischem Eiweiß z.B. testen, also wenn Du abends Fisch isst, dann am nächsten Morgen, oder mittags Fisch dann am Abend.

Basenbrühe

Idealerweise behältst Du die Basenbrühe noch 1-2 Wochen in Deiner Ernährung bei. Dazu reicht völlig die Brühe, das Gemüse abends ist nicht nötig, außer Du isst es gerne in der Brühe. Oder Du nimmst die Brühe wenigstens 1x morgens zu Dir. Dies wäre sinnvoll, damit Du nicht zu viel auf einmal änderst.

Änderung:

Je ein Lebensmittel wird einzeln wieder eingeführt. Du kannst z.B. mit Fisch oder Eiern starten. Oder Du startest gleich mit den Nachtschattengewächsen, z.B. Tomaten. Wenn Du das Lebensmittel (Vorschläge siehe Excel Tabelle) gar nicht magst, dann bitte streichen und zum nächsten Lebensmittel gehen.

Vorgehen:

Du testest also z.B. Fisch indem Du **zwei Tage hintereinander** Fisch **zweimal täglich zusätzlich isst**.

Am besten **mit sehr kleiner Menge anfangen**: z.B. 1 TL . Dann ca. 15 Minuten warten und genau beobachten. Wenn das OK ist, dann etwas größere Portion ca. 2 TL oder 1 normaler Bissen. Wenn das OK ist, dann nach 15 Minuten 3 TL (großer Bissen). Danach mind. 2-3 Stunden warten und dann eine normale Portion davon einzeln oder als Teil einer Mahlzeit essen. Am nächsten Tag dann 2x normale Portion essen. **Am dritten Tag weglassen**. In diesen 3 Tagen ganz sensibel Deinen Körper beobachten: Auf Veränderung deiner ursprünglichen gesundheitlichen Beschwerden sowie aller anderen Symptome, die Dir auffallen, achten. Bitte alles genau in der Tabelle aufschreiben.

Keine Symptome:

Du kannst am 4. Tag mit dem nächsten Lebensmittel (z.B. Tomaten) starten. Wieder 2 Tage 2x täglich verzehren und 3. Tag ohne (gleiches Vorgehen wie oben).

Die Lebensmittel, die Du gut verträgst kannst Du beibehalten. Natürlich in Maßen speziell bei Fleisch, Fisch und Eiern (siehe Text tierischen Lebensmittel). Auch bei den Nachtschattengewächsen bitte nicht täglich z.B. Tomaten, Paprika oder Kartoffeln (siehe Text zu Nachtschattengewächsen).

Symptome:

Wenn Du Dir sicher bist, dass die Symptome vom Testlebensmittel herkommen, dann solange Eliminationsdiät bis alle Symptome völlig verschwunden sind. Meist nach 1-3 Tagen. Dann kannst Du weiter testen. Immer wie oben beschrieben.

Tipp Nachtschattengewächse Tomate und Paprika:

Hier kannst Du z.B. mit der rohen Version bei Tomaten und Paprika starten. Wenn Du diese gut verträgst, ist ein Testen der gekochten oder geschälten Tomate/Paprika nicht nötig. Denn diese Varianten sind normalerweise besser verträglich. Wenn Du unsicher bist oder deutlich reagierst, dann „gekocht und geschält“ testen. Wenn das klappt, dann könntest Du auch noch „nur gekocht“ testen, dann könntest Du Dir evtl. das Schälen sparen.