

# Ernährungsregeln für Kinder mit Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Hauterkrankungen, Zahnschäden, Verhaltensauffälligkeiten, insbesondere Hyperaktivität:

Michael Schlaadt  
Privatärztliche Praxis

Holbeinstraße 64  
D-88131 Lindau

Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19

Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: [info@praxis-schlaadt.de](mailto:info@praxis-schlaadt.de)  
[www.praxis-schlaadt.de](http://www.praxis-schlaadt.de)



- 1. Weniger tierisches Eiweiß.** Zweimal fettarmes Fleisch oder Fisch pro Woche ist völlig ausreichend (300-600 g Fleisch und Wurst pro Woche) sowie Eier (höchstens insgesamt 2 pro Person und Woche). Schweinefleisch sollte eher gemieden werden. Vorsicht bei Nahrungsmitteln mit gleichzeitigem konzentrierten Eiweiß- und Kohlehydratanteil.
- 2. Möglichst 50 Prozent naturbelassen verzehren.** Reichlich Rohkost, als Obst, Salat Gemüse, Keimlinge, Wildkräuter aus biologischem Anbau. Insgesamt geht der Trend zur Vollwerternährung. Günstig sind 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, oder nur kurz gegart, oder als Saft - auch als Zwischenmahlzeit. Obst nur auf nüchternen Magen. Keine Produkte verwenden die Nahrungsmittelzusatzstoffe enthalten. Zutatenliste der Produkte auf der Verpackung studieren, oder die Zutaten im Geschäft erfragen.
- 3. Verzicht auf alle schnell verwertbaren Kohlehydrate** als denaturierte Lebensmittel, besonders Zucker und alles, was daraus hergestellt wird, wie die zuckerhaltigen Getränke (Cola, Limo), Fruchtsäfte, Malzbier und alle industriellen Süßigkeiten. Statt dessen sollten wir Nahrungsmittel bevorzugen, die über einen langen Zeitraum hinweg vom Körper aufgeschlossen werden, wie Naturreis, Kartoffel und Gemüse. Zucker ist Vitaminräuber, besonders der Antioxydantiken. Zucker geht sofort ins Blut über wie bei Stress in akuter Lebensgefahr, der Körper ist in Alarmbereitschaft, will flüchten. Kinder haben keine andere Möglichkeit als die Hyperaktivität, um die Energie loszuwerden, Da der Körper sofort hormonell gegenreagiert, folgt danach sofort wieder ein Heißhunger.
- 4. Essen schonend zubereiten.** Essen sollte mit wenig Wasser und wenig Fett bei möglichst niedrigen Temperaturen gegart und nicht verkocht oder zu lange warm gehalten werden, weil sonst die Vitamine zerstört werden. Gemüse sollte noch "Biss" haben.
- 5. Der Anteil an tierischen Fetten** sollte zugunsten von pflanzlichen Fetten verringert werden. Besonders geeignet hochwertige kaltgepresste Öle von Oliven oder Distel. Butter und Sahne in Maßen.
- 6. Den Anteil der Nahrung an basischen Lebensmitteln erhöhen,** indem wir eher Kartoffeln und Gemüse anstelle von Brot und Fleisch essen.
- 7. Wasser ist absolut lebensnotwendig.** Die Flüssigkeitsmenge des Erwachsenen sollte 2-3 Liter betragen, da nur so der Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung hat, um den Stoffwechsel bewältigen zu können und die Giftstoffe aus dem Körper auszuschleusen. Am besten wäre frisches Quellwasser. Ersatzweise einen Krug mit Leitungswasser - in dem ein Bergkristall liegt - bereitstellen. Gut ist auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee über den Tag verteilt austrinken.

8. **Zeit nehmen bei der Essensbereitung.** Selbst zubereiten (wie die Vorfahren). Möglichst viele gemeinsame Mahlzeiten der ganzen Familie an festlich gedecktem Tisch (auch das Auge isst mit), dabei das Essen bewusst genießen und sich Zeit lassen. Wir sind nach etwa 15-20 Minuten satt, unabhängig von der zugeführten Menge. Die Kinder bekommen keine Extradät, sondern die ganze Familie macht mit bei einer anderen Ernährungsform.
9. **Konzentrate für die "Babyphase"** der jeweiligen Tiere und Pflanzen sind immer problematisch wie Kuhmilch, Eier, Nüsse, Samen wie Hülsenfrüchte. Bei Hyperaktivität kein Vollkorn, nur wenig Hafer.

**Fazit:** Abkehr von entwerteter fabrikatorischer Industrienahrung und Hinwendung zu frischer natürlicher vollwertiger Kost unserer Vorfahren.

## Liste Nahrungsmittel

### Problematische Nahrungsmittel

- Fischstäbchen
- magerer Käse, Eier
- Nüsse und Nussprodukte
- Milch, Quark, Milchprodukte
- Hafer (auch in Müsli und Cornflakes)
- Popcorn (Zucker)
- Marzipan, Nougat, Schokolade, Kakao, Zucker
- Farbstoffe
- Aromastoffe
- Konservierungsstoffe

### Vorsicht bei:

- Antibiotika (wenn dringend erforderlich, immer gleichzeitig Darmaufbau)
- Insektenvernichtungsmittel
- Seifen (besonders parfümierte)
- Weichspüler
- Holzschutzmittel

### Lebensmittel, die relativ unproblematisch sind und meist vertragen werden

**Getreide:** Dinkel, Grünkern, Hirse, Buchweizen, Roggen, Gerste, Leinsamen  
Brot am besten selber backen

Natursauerteig, Weinsteinbackpulver, gekeimtes Getreide

**Beilagen:** Reis, Kartoffel, Dinkelspätzle, Vollkornnudeln

**Fleisch:** Geflügel, Wild, Rind, Hase, Lamm, 1 x pro Woche und/oder Fisch 1x pro Woche, Salami, Speck, Schmalz

**Gemüse:** ungespritzt: Erbsen, Möhren, Sojasprossen, Blumenkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, gekeimte Hülsenfrüchte, Sauerkraut

**Obst:** Apfel, Birne, einheimisches reifes Obst, aber nur auf nüchternen Magen, Trockenobst (ungespritzt)

**Fett:** Butter (Sauerrahm), Sahne, Crème fraîche, kalt gepresstes Pflanzenöl (Distel, Olive) Fetter Käse (> 50%), Milchersatz: Wasser-Sahne 3:1, Sauermilchprodukte Ziegen-, Schaf- und Stutenmilchprodukte

**Getränke:** Leitungswasser, ungesüßter Tee, naturreine Obstsäfte mit viel Wasser verdünnt

**Süßwaren:** Honig (wenig und nur beste Qualität)  
Apfel- und Birnendicksaft

**Gewürze:** reines Meersalz, Kristallsalz, Wildkräuter, Gartenkräuter