



ROTE LISTE ANTI-NAHRUNGSMITTEL

Vorkommen/Inhaltsstoffe

Alternative Produkte

(wenn hierfür keine Unverträglichkeiten bekannt sind)

Kuhmilchprodukte

Joghurt
Quark
Milch
Käse

tierisch:

Joghurt, Quark, Milch, Käse von der Ziege oder vom Schaf

pflanzlich:

Kokos-, Mandel-, Cashew-, Reis-, Macadamia - MILCH-Getränke, Cremes und Pasten aus gemahlene(n), gepressten Nüssen und Kernen

Gluten sind in allen Getreideprodukten enthalten!

Weizen (daher auch Grieß, Couscous, Bulgur, Hartweizen, Nudeln u.a. Weizenprodukten, Seitan!),
Roggen, Gerste, Dinkel, Einkorn, Emmer, Hafer, Soja, Tofu

Alternativen sind Produkte aus Nüssen, Kernen, Samen und Saaten, wie:
Buchweizen, Bohnen, Erbsen, Linsen, glutenfreie Haferflocken,
Kartoffelstärke, Lupinen, Mandeln, Chiasamen, Flohsamenschalen,
Erdmandeln, Hirse, Quinoa, Nussmehl, Reismehl, Pfeilwurzmehl, Leinsamen,
Kichererbsen, Amaranth, Tapioca (Manioc, Cassava, Yucca)

Zucker

Fertigprodukte enthalten oft versteckte riesige Mengen an Zucker, lies die Inhaltsangaben! Meide oder reduziere streng alles, was mehr als 10g Zucker in 100g des Produktes enthält!

Greif zum Süßen von Speisen eher auf natürliche Süßquellen zurück, wie:
Datteln, Trockenfrüchte, frisches Obst, Beeren, Honig - **übe Achtsamkeit im Umgang auch in Bezug auf die Menge!**



Künstliche Zusatzstoffe

Süßungsmittel:

Sie sind enthalten in Produkten, die als *“zuckerfrei”* beworben werden und damit dem Verbraucher suggerieren sollen, dass sie zahnfreundlich, figurfreundlich oder gesünder sind! Also achte besonders auf die Inhaltsstoffe von Diätprodukten, Light-Produkten, Zahnpflege-!!!Kaugummi, Bonbons, Sportler- und Modegetränke, auch Energie-Drinks!

Finger weg von:

Aspartam(E951),
Acesulfam K(950),
Cyclamat (E952),
Saccharin (E954),
Sucralose (E955)

natürliche Alternativen:

Xylit (Birkenzucker),
Erythrit,
Stevia

Setze auch diese Produkte mit Bedacht ein, süß zu essen und zu trinken ist nur eine Angewohnheit, die es sich zu ändern lohnt.

Achte immer auf die Qualität bei der Auswahl Deiner Produkte, die Billigvariante könnte Dich Deine Gesundheit kosten!

Geschmacksverstärker:

Zusatz von Glutamat - es verbirgt sich hinter verschiedenen Bezeichnungen: alle E-620-E633 - Nummern, Hefeextrakt, *“Würze”*, Weizenprotein, enthalten in Fertiggerichten, Fertigsoßen, Würzpasten, Maggi, konventionelle Sojasoße

glutenfreie Sojasoße von Tamari,

Stimulantien:

Nikotin, Alkohol, Coffein

eine gesunde wohlschmeckende Alternative ist Kaffee aus gerösteten und gemahlten Löwenzahnwurzeln oder auch Lupinenkaffee - wird zudem basisch verstoffwechselt!

Farbstoffe:

sollen verarbeitungsbedingte Farbveränderungen von Nahrungsmitteln ausgleichen bzw. die Farberwartungen der Verbraucher befriedigen. Zu meiden sind synthetische organische Farbstoffe, die in der Natur nicht vorkommen, wie:

Stark färbende Pflanzen- und Fruchtextrakte, wie z. B. Rote Beete, Spinat- oder Holundersaft gelten im rechtlichen Sinne nicht als Farbstoffe und müssen daher nicht mit einer E-Nummer gekennzeichnet werden. dabei handelt es sich meist um sekundäre Pflanzenstoffe mit



- Azofarbstoffe wie Tartrazin (E102),
- Gelborange S (E110),
- Azorubin (E122),
- Cochenillerot A (E124) und
- Allurarot AC (E129),
- aber auch Nichtazofarbstoffe, z. B. Chinolingelb (E104),
- das blaue Indigotin (E132) und
- das Grün S (E142)

Die Einfärbung von Lebensmitteln ist ferner möglich mit anorganischen Pigmenten, wie z.B.:

- Titandioxid (E171),
- Silber (E174) und
- Gold (E175).
-

gesundheitsförderndem Einfluss.

Transfette

Achte beim Einkaufen auf die Zutatenliste der Lebensmittel! Angaben wie „enthält gehärtete Fette“ oder „pflanzliches Fett, z. T. gehärtet“ zeigen die darin enthaltenen Transfette an - enthalten in Palmin-Fett, Margarine, Nutella, Chips, Fertigsoßen, frittierten Speisen; können aber auch in der eigenen Küche entstehen, wenn zum Braten und Frittieren Öle verwendet werden, die dabei selbst verbrennen, weil ihr eigener Rauchpunkt überschritten wird - Bsp. Olivenöl

Transfette sind nicht natürlich, dienen weder dem Leben noch der Gesundheit und Du brauchst sie nicht – in keiner Form und auch keine Alternativen dazu!

Sonstiges/Zusammenfassung

Alle Arten von industriell verarbeiteten Fertiggerichten möglichst meiden, Finger weg, wenn in der Inhaltsangabe E-Nummern enthalten sind und/oder Bezeichnungen, die Du nicht lesen oder verstehen kannst!

Das gilt auch für Sojaprodukte und Fertigprodukte aus dem veganen Kühlregal, natürlich auch für Nahrungsmittel, die Dir bekannte



beradent.com

Allergene enthalten.