



Bevor Sie Ihre Ernährung umstellen

Ernährung und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft und es gibt einige Grundregeln, die Sie vor Umstellung Ihres Ernährungsplanes beachten sollten.

- Wenn Sie an einer Krankheit leiden, schwanger sind oder Medikamente einnehmen, empfiehlt es sich, jegliche Änderungen Ihrer Ernährung mit einer medizinisch geschulten Person zu besprechen, z.B. einem Arzt, Ernährungsberater oder -wissenschaftler.
- Planen und organisieren Sie Ihre Mahlzeiten soweit wie möglich im Voraus. Wenn Sie z.B. Rezeptideen für die Nahrungsmittel sammeln, auf die Sie nicht reagieren, und im Voraus einkaufen, vermeiden Sie Situationen, in denen Sie nicht wissen, was Sie essen sollen.
- Sie sollten die Nahrungsmittel kennen, die Sie essen dürfen. Obwohl es vielleicht einige Nahrungsmittel gibt, auf die Sie unverträglich reagieren, so wird es doch auch viele andere geben, die Sie gut vertragen und unbesorgt zu sich nehmen können. Anstatt sich auf die Dinge zu konzentrieren, die man nicht essen darf, erweist es sich oft als besser, den Blick auf die vielen guten Sachen zu richten, die man verzehren darf.
- Wenn Sie ein Nahrungsmittel von Ihrem Speiseplan streichen, versuchen Sie, es durch ein anderes aus der selben Nahrungsmittelgruppe zu ersetzen, auf das Sie nicht reagieren.
- Vermeiden Sie auch weiterhin die Nahrungsmittel, bei denen Sie Anzeichen für eine Unverträglichkeit haben, auch wenn das Ergebnis für diese Nahrungsmittel bei Ihrem Food Detective™-Test negativ ausgefallen ist.
- Sie sollten erkennen, welche Produkte die Nahrungsmittel enthalten, auf die Sie reagieren. Viele Fertiggerichte und Soßen enthalten eine Vielzahl verschiedener Zutaten, die Sie nicht unbedingt mit diesem Produkt in Verbindung gebracht hätten, weswegen Sie stets die Inhaltsstoffangaben überprüfen sollten.
- Es ist sehr wichtig, sich gesund und nahrhaft zu ernähren. Indem Sie viele verschiedene Nahrungsmittel zu sich nehmen, erhalten Sie eine große Menge unterschiedlicher Nährstoffe und verringern das Risiko der Ausbildung weiterer Unverträglichkeiten.

