

# TRENNKOST TABELLE

Die folgende Trennkosttabelle enthält eine Zusammenstellung an Nahrungsmitteln, die man gut kombinieren kann bzw. nach Trennkostmeinung nicht gemeinsam in einer Mahlzeit zu sich nehmen sollte.

-	ungünstige Kombinationen	0	neutrale Kombinationen	+	bevorzugte Kombinationen
---	-----------------------------	---	---------------------------	---	-----------------------------

Die Nummern der oberen Spalten entsprechen den Nahrungsmitteln in den linken Tabellenzeilen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Fleisch, Fisch, Geflügel		-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
2. Bohnen	-		0	+	+	-	0	-	-	+	+	-	-	-	-	0
3. Butter, Sahne	-	0		0	-	-	+	+	-	+	+	0	-	0	-	-
4. Saure Sahne	-	+	0		0	-	+	+	0	+	+	-	+	0	0	-
5. Öl	-	+	-	0		-	+	+	0	+	+	-	-	-	-	+
6. Zucker, Süßwaren	-	-	-	-	-		-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7. Brot, Getreide, Kartoffel	-	0	+	+	+	-		-	-	+	+	-	-	0	-	0
8. Saure Früchte, Tomaten	-	-	+	+	+	-	-		0	+	0	-	0	+	-	+
9. Süße Früchte	-	-	-	0	0	-	-	0		+	0	0	+	-	-	0
10. Grünes Gemüse	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	-	+	+	+	+
11. Stärkereiches Gemüse	0	+	+	+	+	-	+	0	0	+		0	+	+	0	+
12. Milch	-	-	0	-	-	-	-	-	0	-	0		-	-	-	-
13. Quark, Joghurt	-	-	-	+	-	-	-	0	+	+	+	-		+	-	+
14. Käse, Feta	-	-	0	0	-	-	0	+	-	+	+	-	+		-	0
15. Eier	-	-	-	0	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
16. Nüsse	-	0	-	-	+	-	0	+	0	+	+	-	+	-	-	

# LEBENSMITTEL-GRUPPEN IN DER TRENNKOST

*In der Trennkost werden Lebensmittel in unterschiedliche Gruppen eingeteilt, um leichter zueinander verträgliche Produkte zu finden.*

Hier sind die grundlegenden Gruppen von Lebensmittel ausführlich dargestellt und soll Ihnen helfen, ihre Verträglichkeit untereinander anhand der Theorien der Trennkost einzuschätzen. Die Erzeugnisse der jeweiligen Gruppe sind im Sinne der Trennkost untereinander sehr gut kompatibel. Für einen schnellen Überblick über die Verträglichkeit von Lebensmitteln unterschiedlicher Gruppen hilft Ihnen unsere Trennkost Tabelle.

## **NEUTRALE GEMÜSE**

Kohl, Rettich, Radieschen, Paprika, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Möhren, Gurken. Diese Gemüse sind mit praktisch jeden Lebensmitteln verträglich (ausgenommen Milch).

## **BESCHRÄNKT VERTRÄGLICHE GEMÜSE**

Reife Zucchini, Kürbis, Auberginen passen gut mit speisestärkehaltigen Produkten und anderen Gemüsesorten zusammen. Unerwünscht ist die Kombination mit Fleisch oder Milch.

## **SÜSSE FRÜCHT**

Bananen, Kaki, Trockenobst, Rosinen (Sultaninen), Feigen, Datteln, Ingwer und einige Weintraubensorten. Es wird nicht empfohlen, süße Früchte als Nachspeise (Dessert) zu essen. Man sollte diese vor einer Mahlzeit oder als eigenständige Mahlzeit verzehren. Früchte dieser Gruppe darf man mit Sauermilcherzeugnissen und Gemüse kombinieren oder als Beigabe in Getreidemüsli verwenden. Süße Früchte sind hervorragend mit Gemüse (reich an Speisestärke) vereinbar.

## **HALBSÜSSE FRÜCHT**

Beeren, Äpfel, Birnen, Pflaumen (Zwetschgen), Mango, Papaya, Wassermelonen. Diese sind blendend mit süßen und sauren Früchten kombinierbar und passen gut zu fettreichen Lebensmitteln wie Käse (Fettanteil von mehr als 45% i.d.T.), Nüsse und Sahne.

Eine Ausnahme bildet die Honigmelone, die mit keinen Lebensmitteln verträglich ist.

## **SAURE FRÜCHTE**

Mandarinen (Clementinen), Zitronen, Orangen, Grapefruits (Pampelmusen), Ananas. Tomaten zählen wegen ihres hohen Säuregehalts auch dazu. Diese sind mit halbsüßen Früchten gut bekömmlich. Erlaubt ist auch der gemeinsame Verzehr mit Käse und Sauermilcherzeugnissen. Unvereinbar ist die Kombination mit eiweißartigen und stärkehaltigen Lebensmitteln und Hülsenfrüchten.

## **SPEISESTÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL**

Gebäck, Hafer, Nudeln, Buchweizen, Reis, Hirse, Kartoffel, Mais, Erdäpfel. Diese Produkte sind gut mit allen Gemüsesorten verträglich. Man sollte die Kombination mit schwerverdaulicher Nahrung (vor allem Fleisch), Sauermilcherzeugnissen und Früchten vermeiden.

## **PROTEINHALTIGE KOST**

Alle Sorten von Fleisch und Geflügel, Fisch, Quark, Feta, Pilze, Hülsenfrüchte. Gut bekömmlich sind diese mit neutralen Gemüsesorten und Kräutern. Tierische Proteine sollte man ausschliesslich mit tierischen Fetten zu sich nehmen, pflanzliche Proteine mit allen Fettarten. Vermeiden sollte man die Kombination mit speisestärkehaltigen Produkten.

## **ZUCKER (SÜSSWAREN)**

Konfitüre, Marmelade, Honig, geleeartige Süssigkeiten usw. Viele Ernährungswissenschaftler raten zum generellen Zuckerverzicht bzw. zu ihrem Genuss als separate Mahlzeit. In erhöhten Mengen verursacht Zucker Gärung und Fäulnis von anderen Lebensmitteln im Verdauungstrakt.

## **FETTE**

Öle, Butter, Margarine, Speck, Nüsse, fettreiche Käsesorten und Fisch, Schmand, Creme Fraiche, Rahm o.ä.. Es wird angenommen, dass Fette die Produktion des Magensaftes verlangsamen, daher ist beim Genuss von Fetten in Kombination mit anderen Lebensmitteln Vorsicht geboten. Es wird empfohlen, Fette mit neutralem Gemüse, Salaten, Kohlenhydraten oder Früchten zu verspeisen. Eine schlechte Mischung stellen Mahlzeiten aus tierischen und pflanzlichen Fetten dar. Zucker in Kombination mit Fett bildet ebenso eine schwerverdauliche, den Grundsätzen von Trennkost entgegenlaufende Kost.

## **SALATE (UND KRÄUTER)**

Eisbergsalat, Rucola, Feldsalat, Kopfsalat, Römersalat, Dill, Petersilie, Lauch, Basilikum, Oregano usw. Das Kräuteraroma verstärkt die Produktion des Speichels und der Magensäfte. Der Zusatz von Kräutern zu diversen Speisen ist nicht nur erlaubt sondern sogar erwünscht! Der Genuss von Kräutern in Kombination mit Proteinen und Fetten gilt als gesund, wodurch die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen gefördert wird.

# PRODUKT-GRUPPEN IN DER TRENNKOST

Dies ist eine Listen-Ansicht unserer Trennkost Lebensmittelgruppen, um deren Zugehörigkeit in der Trennkost besser einschätzen zu können. Wenn Sie das Produkt nun gefunden haben, können Sie in der Trennkost-Tabelle nachschauen, was damit gut kombinierbar ist.

## BESCHRÄNKT NEUTRALE PRODUKTE (TEIL 1)

- Gemüse: Zucchini, Kürbis, Auberginen
- Tomaten
- Kernobst und Steinobst
- Beeren: Erdbeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren
- Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Clementinen, Mandarinen, Limetten

## FETTE - BESCHRÄNKT NEUTRALE PRODUKTE (TEIL 2)

- Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pekannüsse
- pflanzliche Öle, Fette
- tierische Fette
- Butter, Schmand, Rahm
- Creme Fraiche
- Käse (mit hohem Fettanteil)
- Speck
- fettreiches Fisch

## **KOMPLEXE KOHLENHYDRATE (DIE “GUTEN”)**

- Vollkornprodukte: Brot, Müsli, Nudeln, Knäckebrot
- Getreide: Weizen, Roggen, Mais, Dinkel, Hafer, Hirse, Reis, Buchweizen
- Kartoffel
- Erdäpfel / Topinambur
- Süsse Früchte: Bananen, Weintrauben, Datteln, Ingwer, Kaki, Honigmelone
- Honig
- Fruchtgelee ohne Zusatz vom weißen Zucker

## **PROTEINE (EIWEISSHALTIGE PRODUKTE)**

- Fleisch: Rind, Lamm, Kalb
- Geflügel: Hähnchen, Pute, Strauss
- Fisch
- Meeresfrüchte: Garnelen, Gambas, Tintenfische, Shrimps, Muscheln
- Eier
- Soja, Tofu
- Hülsenfrüchte
- Pilze
- Feta, Quark, Milch
- fettarmer Käse (mit weniger als 45% Fett in Trockenmasse)



## NEUTRALE PRODUKTE

- Kohl: Weißkohl, Broccoli, Rosenkohl, Chinakohl, Kohlrabi, Wirsing
- Gemüse: Gurken, Rettich, Radieschen, Paprika, Möhren, Spinat
- Knoblauch
- Zwiebel
- Salate: Eisbergsalat, Rucola, Feldsalat, Kopfsalat, Römersalat
- Kräuter: Dill, Oregano, Petersilie, Lauch, Basilikum, Oregano
- Oliven