

Pseudo-allergenarme Diät

Generell verboten:

alle Nahrungsmittel, die Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Antioxidantien enthalten.
 Verdacht besteht bei allen industriell verarbeiteten Lebensmitteln.

	Erlaubt	Verboten
Grundnahrungsmittel	Brot, Brötchen ohne Konservierungsmittel, Grieß, Hirse, Kartoffeln, Reis, Hartweizennudeln (ohne Ei), Reiswaffeln (nur aus Reis und Salz)	alle übrigen Nahrungsmittel (z.B. Nudelprodukte, Eiernudeln, Kuchen, Pommes frites)
Fette	Butter, Pflanzenöle (Kaltpressung)	alle übrigen Fette (Margarine, Mayonnaise, etc.)
Milchprodukte	Frischmilch, frische Sahne, Quark, Naturjoghurt, Frischkäse (ungewürzt), wenig junger Gouda	alle übrigen Milchprodukte
tierische Nahrungsmittel	frisches Fleisch, frisches Gehacktes (ungewürzt)	alle verarbeiteten tierischen Nahrungsmittel, Eier, Fisch, Schalentiere, Nahrungsmittel, Eier, Fisch, Schalentiere
Gemüse	alle Gemüsesorten außer den verbotenen, z. B. Salat (gut waschen), Möhren, Zucchini, Rosenkohl, Weißkohl, Chinakohl, Broccoli, Spargel	Artischocken, Erbsen, Pilze, Rhabarber, Spinat, Tomaten und Tomatenprodukte, Oliven, Paprika
Obst	keins	alle Obstsorten und Obstprodukte (auch getrocknetes Obst wie Rosinen)
Gewürze	Salz, Schnittlauch, Zucker, Zwiebeln	alle übrigen Gewürze, kein Knoblauch, keine Kräuter
Süßigkeiten	keine	alle Süßigkeiten, auch Kaugummi und Süßstoff
Getränke	Milch, Kaffee, schwarzer Tee	alle übrigen Getränke, auch Kräutertees und Alkoholika
Brotbeläge	Honig und die in den vorhergehenden Spalten genannten Produkte	alle nicht genannten Beläge

Erweiterung der pseudoallergen-armen Diät nach Symptombfreiheit

Alle 3 Tage nur 1 (!) Lebensmittel ergänzen!
Summationseffekte beachten!

Grundnahrungsmittel	wie gehabt
Fette	wie gehabt
Milchprodukte	Buttermilch, weitere junge Schnittkäse
tierische Nahrungsmittel	Bratenaufschnitt, Roastbeef, Seelachs, Scholle, Forelle, Eier
Gemüse	wie gehabt
Obst	Banane, süße Birne, Wassermelone
Gewürze	frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum
Süßigkeiten	nichts
Getränke	Buttermilch, Pfefferminztee, Kamillentee, Birnensaft, Gemüsesäfte (als Zusatz nur Salz erlaubt)
Brotbeläge	Zuckerrübensirup