

## Die 3 TRENNKOST- Berge

Es gibt zahlreiche, sehr ausführliche aber daher häufig auch unübersichtliche und verwirrende Tabellen für die Zuordnung der 3 Nahrungsgruppen in der TRENNKOST. Ich möchte an dieser Stelle vermitteln, dass die Kriterien für das Trennen einfach und logisch nachvollziehbar sind, wenn man verstanden hat, dass sich die Trennungsregeln nach der **Inanspruchnahme der Vorverdauungsprozesse** im Verdauungstrakt richten und weniger nach dem tatsächlichen Gehalt an Eiweiß oder Kohlenhydraten.

### TRENNKOST-REGEL:

- Alle Lebensmittel aus dem **Eiweißberg** vertragen sich optimal mit denen aus dem **neutralen Berg** und können so in einer Mahlzeit gegessen werden.
- Alle Lebensmittel aus dem **Kohlenhydratberg** dürfen mit dem **neutralen Berg** kombiniert werden.
- **Eiweißberg** und **Kohlenhydratberg** werden immer in zeitlichem Abstand von mindestens 3 - 4 Stunden eingenommen. Auf diese Weise können die Verdauungsprozesse jeder Lebensmittelgruppe ungehindert und optimal ablaufen.
- Bei Verzehr von Lebensmitteln aus dem **neutralen Berg** müssen keine Zeitabstände beachtet werden.

### Erläuterungen zu den Ausnahmen:

**Hülsenfrüchte:** Können aufgrund ihres gleich hohen Anteils an Eiweiß und Kohlenhydraten nicht eindeutig den Trennkost-Bergen zugeordnet werden.

**Marmeladen/ Konfitüren/ Gelees:** Enthalten meist zu je 50% Zucker und Fruchtanteil. Auch hier ist gemäß der Trennkostregel keine eindeutige Zuordnung möglich. Zubereitungen, geliert mit Agar-Agar und gesüßt mit Birnen- oder Apfeldicksäften sind, dagegen dem Eiweißberg zuzurechnen.

**Obst:** Je weniger Fruchtsäure im Obst enthalten ist, desto mehr rückt es in den neutralen, bzw. "kohlenhydratigen" Bereich. Der Säuregrad ist gering und der Fruchtzuckeranteil entsprechend höher. Eine Unterscheidung zwischen "mürben" und "sauren" Äpfeln ist müßig, da dies meist erst beim Verzehr nachprüfbar ist. Äpfel und Apfelkompott sollten nicht zu Kohlenhydraten gegessen werden. Obstkuchen ist in der TRENNKOST nicht einzuordnen.

**Frischmilchprodukte:** können trotz des Eiweißgehaltes auch zusammen mit Kohlenhydraten gegessen werden, denn die Milchsäuregärung macht aus diesen Produkten leicht verdauliche Lebensmittel. Sie benötigen daher nur eine kurze Magenpassage und können im übertragenen Sinne mit den Kohlenhydraten "Hand-in-Hand" den Magen verlassen.

**Käse:** Fetter Käse ab 50 -60% Fettanteil enthält nur noch sehr wenig Eiweiß und rückt daher in die neutrale Gruppe. Magerer Käse enthält viel Eiweiß und wird daher dem Eiweißberg zugeordnet. – Diese Regel braucht jedoch nicht sehr streng eingehalten zu werden. Alle Käsesorten können praktisch als neutral eingestuft werden.

**Süßen:** Entsprechend des Grundstoffes, z.B. Reis beim Reismalz = Kohlenhydrate, Birne und Apfel = Eiweißberg, bei den Dicksäften, werden die Süßungsmittel zugeordnet.

Eine vollwertige Ernährung verbietet die Verwendung von Zuckerersatzstoffen und Süßstoffen, denn dies heizt den Appetit auf Süßes erst so richtig an.

**Denken Sie mal darüber nach, wieso Süßstoffe dem Schweinemastfutter zugesetzt werden!!!???**

<b>Eiweißberg</b>	<b>Neutraler Berg</b>	<b>Kohlenhydratberg</b>
<p><u>Alles vom Tier:</u> Frischfleisch, Fleischprodukte, Wurstwaren, frischer Fisch und alle Fischprodukte,</p> <p><b>...die durch Kochen, Backen, Braten und heiß Räuchern weiter verarbeitet wurden.</b></p> <p>Eier,</p> <p>Sojaprodukte</p>	<p><u>Ausnahmen bei den Eiweißen:</u> <b>Rohe Fleischprodukte</b> (Mett, luftgetrockneter Schinken, luftgetrocknete Salami, Tartar, Cervelatwurst)</p> <p>rohe Fischprodukte (z.B. Matjes, Räucherlachs, Kaviar)</p> <p>Tofu (Sojakäse)</p>	<p><u>Alles aus Getreide:</u> Brot, Nudeln, Reis, Dinkel, Hirse etc. und alle Getreidearten Stärkemehle, etc.</p> <p><u>Kuchen:</u> Hefeteig, Mürbeteig, Rührteig, etc. (aber ohne Obstbelag!) (möglichst nur mit Eidotter ohne Eiweiß gebacken)</p> <p>Pizza vegetarisch belegt</p>
<p><u>Ausnahmen beim Gemüse:</u> Tomaten erhitzt oder in großen Mengen, z.B. als Salat (weil tendenziell sauer)</p>	<p><u>Gemüse, Kräuter, Gewürze:</u> alle Gemüsesorten, Pilze, Keime, Sprossen, Kleie, alle Küchenkräuter und Gewürze</p> <p><u>Fette:</u> Alles Ölige und Fettige, Eidotter, Nüsse, Ölsaaten, Ölfrüchte.</p>	<p><u>Ausnahmen beim Gemüse:</u> Kartoffeln, Grünkohl, Schwarzwurzeln (weil stärkehaltig)</p>
<p><u>Obst:</u> Alles Fruchtige, Obstige und Saure</p> <p><u>Getränke:</u> Obst, Fruchtsäfte, Wein, Sekt, Essig, Früchtetee,</p> <p><u>Zum Süßen:</u> Birndicksaft, Apfeldicksaft</p>	<p><u>Ausnahmen bei Obst:</u> Honigmelone, Papaya, Heidelbeeren,</p> <p><u>Getränke:</u> Schwarztee, Grüner Tee, Kräutertees, Getreidekaffees, Bohnenkaffee, Schnäpse in kleinen Mengen</p> <p><u>Zum Süßen:</u> Agavendicksaft</p>	<p><u>Ausnahmen bei Obst:</u> Bananen, Datteln, Feigen, auch getrocknet</p> <p><u>Getränke:</u> Bier, Bananensaft,</p> <p><u>Zum Süßen:</u> Zucker, Ahornsirup, Reismalz,</p>
<p><u>Milch:</u> Frischmilch (Vollmilch, fettarme Milch, H-Milch)</p>	<p><u>Milchprodukte:</u> alle Frischmilchprodukte (Quark, Yoghurt, Kefir, Buttermilch, Sahne, Frischkäse, Mozzarella etc.) Schafs- und Ziegenmilchprodukte</p>	