

Nahrungsmittelkategorie:**1) Kulinarisch**

- a) Fleisch
- b) Fisch
- c) Milchprodukte
- d) Hühner und Eier
- e) Gemüse
- f) Kräuter
- g) Hülsenfrüchte
- h) Nudeln und Reis
- i) Obst
- j) Samen und Nüsse
- k) Gewürze
- l) Brot, Kuchen
- m) Verarbeitete Nahrungsmittel
- n) Sonstiges

2) Ernährungsphysiologisch

- a) Proteine / Aminosäuren
- b) Fette
- c) Kohlenhydrate
- d) Vitamine
- e) Mineralstoffe
- f) Ballaststoffe
- g) Phytonährstoffe
- h) Sonstiges

3) Botanisch**A) Fungi und Schimmel:**

Bierhefe (Brot, Teig), Bierhefe (in alkoholischen Getränken), Pilze, Trüffel, Pfifferlinge, Käse, Essig (in Essiggurken und Soßen)

B) Gräser:

Weizen, Mais, Gerste, Hafer, Rispenhirse, Rohrzucker, Bambussprossen, Reis, Roggen (kein Buchweizen!)

C) Liliengewächse:

Zwiebel, Spargel, Schnittlauch, Porree, Lauch, Knoblauch, Schalotte

D) Senfgewächse:

Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Meerrettich, Kohlrabi, Rettich, Steckrübe, Weiße Rübe, Wasserkresse, Senf, Gartenkresse

E) Rosengewächse:

Apfel, Birne, Quitte, Mandel, Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Schlehe, Brombeere, Himbeere, Erdbeere

F) Hülsenfrüchte und Gemüse:

Erbse, Kichererbse, Sojabohne, Linsen, Süßholzwurzel, Erdnuss, Feuerbohne, grüne Bohne, Gartenbohne, Mungobohne, Alfalfa

G) Zitruspflanzen:

Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Klementine, Satsuma, Limone

H) Cashew:

Cashewnuss, Mango, Pistazie (auch Giftsumach)

I) Trauben:

Wein, Champagner, Weinbrand, Sherry, Rosine, Johannisb., Sultanine, Backpulver (Weinstein)

J) Doldengewächse:

Karotte, Petersilie, Dill, Stangensellerie, Fenchel, Pastinake, Anissamen

K) Nachtschattengewächse:

Kartoffel, Tomate, Tabak, Aubergine, Paprika (Chili, Peperoni)

L) Kürbis:

Honigmelone, Wassermelone, Gartengurke, Bisamkürbis, Kantaloe, Gewürzgurke, Zucchini, Gartenkürbis

M) Korbblütler:

Grüner Salat, Chicorée, Sonnenblume, Färberdistel, Klette, Löwenzahn, Kamille, Artischocke, Pyrethrum

N) Minze:

Pfefferminze, Basilikum, Majoran, Oregano, Salbei, Rosmarin, Thymian

O) Palmengewächse:

Kokosnuss, Dattel, Salbei

P) Walnuss:

Walnuss, Pekannuss

Q) Gänsefuß:

Spinat, Mangold, Zuckerrübe

R) Sterculia (Kola)

Schokolade (Kakaobohne), Kakao, Kolanuss

Tiere**A) Wiederkäuer:**

Rindvieh, Milch- und Molkereiprodukte, Hammel, Lamm, Ziege

B) Geflügel:

Huhn, Eier, Fasan, Wachtel (nicht Truthahn)

C) Ente:

Ente, Gans

D) Schwein:

Schwein, Speck, Schweineschmalz, Schinken, Würstchen, Schwarten

E) Plattfisch:

Kliesche, Flunder, Heilbutt, Steinbutt, Seezunge, Scholle

F) Lachs:

Lachs, Forelle

G) Makrele:

Thunfisch, Bonito, Albacore-Thunfisch, Makrele, Blaufisch

H) Dorsch (Kabeljau):

Schellfisch, Kabeljau, Lengfisch, Seelachs, Seehecht

I) Hering:

Kalifornische Sardine, Sardine, Hering, Rollmops

J) Weichtiere:

Schlange, Abalone, Zehnnarmiger Tintenfisch, Venusmuschel, Miesmuschel, Auster, Jakobsmuschel

K) Krustentiere:

Hummer, Garnele, Krabbe, Krebs, Languste

THEMENANALYSE

- **01 Methode des Essens (S. 80)**
 - Kauen (S. 80)
 - Kauen, jeden Bissen
 - Zeit zwischen den Bissen
 - In kleinen Schlucken trinken (S. 83)
 - Alle Flüssigkeiten
 - Flüssigkeiten mit einer bestimmten Temperatur
 - Eine bestimmte Temperatur
 - Riechen / Schmecken / Berühren (S. 84)
 - Essen mit Bewusstsein (S. 84)
 - Setting und Ritual (S. 84)
 - Körperposition (S. 86)
 - Sonstiges
- **02 Temperatur (S. 87)**
 - Zu heiß
 - Alle Nahrungsmittel und Getränke
 - Alle Getränke
 - Alle Nahrungsmittel
 - Kategorie der Nahrungsmittel / Getränke
 - Bestimmtes Nahrungsmittel / Getränk
 - Zu kalt
 - Alle Nahrungsmittel und Getränke
 - Alle Getränke
 - Alle Nahrungsmittel
 - Kategorie der Nahrungsmittel / Getränke
 - Bestimmtes Nahrungsmittel / Getränk
- **03 Mahlzeiten (S. 88)**
 - Zahl der Mahlzeiten
 - Erhöhen (S. 89)
 - Reduzieren (S. 89)
- **04 Snacks (S. 89)**
 - Erhöhen
 - Reduzieren
 - Bestimmte Nahrungsmittel
- **05 Zeiteinteilung (S. 90)**
 - Mahlzeiten (S. 75)
 - Alle Mahlzeiten
 - Eine bestimmte Mahlzeit
 - Früheste / späteste Zeit zum Essen (S. 76)
 - Nahrungsmittelkategorie
 - Ein spezifisches Nahrungsmittel
 - Nahrungsergänzungen Anhang D2
 - Medikamente Anhang D2
 - Sonstiges
- **06 Nahrungsmittelqualität (S. 92)**
 - Biologisch zertifiziert (S. 92)
 - Frisch
 - Sonstiges
- **07 Nahrungsmittelaufbewahrung und -zubereitung (S. 95)**
 - Aufbewahrungstemperatur (S. 95)

THEMENANALYSE

- Kühlschranks
- Gefrierschranks
- Bestimmtes Nahrungsmittel oder Kategorie
- Hell / dunkel (S. 96)
- Behälter, Utensilien und Hüllen (S. 96)
 - Phthalate (Weichmacher)
 - Aluminium
 - Nickel
 - Blei
 - Eisen
 - Ton
 - Sonstiges
- Kochmethode
 - Mikrowelle (S. 98)
 - Braten (S. 99)
 - Sonstiges (Dämpfen, Dünsten, Sautieren, roh)
- **08 Gesamtkalorien (S. 102)**
 - Kalorien
 - Abnahme
 - Zunahme
 - Körperliche Betätigung (Leistungsumsatz)
 - Erhöhen
 - Reduzieren
 - Tageszeit
 - Art der Betätigung
- **09 Kohlenhydrate und glykämischer Index (S. 106)**
 - KH allgemein erhöhen
 - KH allgemein senken
 - Die Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischem Index erhöhen
 - Spezifische Nahrungsmittel
 - Generell
 - Tageszeit
 - Aktivitätsbezogen
 - Die Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischem Index verringern
 - Unterpunkte wie oben
 - Die Nahrungsmittel mit hohem glykämischem Index erhöhen
 - Unterpunkte wie oben
 - Die Nahrungsmittel mit hohem glykämischem Index verringern
 - Unterpunkte wie oben
- **10 Wasser (S. 111)**
 - Quantität
 - In Zusammenhang mit Mahlzeiten
 - In Zusammenhang mit einer Nahrungskategorie
 - In Zusammenhang mit einem spezifischen Nahrungsmittel
 - In Zusammenhang mit einer Aktivität
 - Sonstiges
 - Qualität
 - Zeitpunkt (S. 75)
 - Weitere Aspekte
- **11 Ballaststoffe (S. 117)**

THEMENANALYSE

- Löslich
 - Erhöhen
 - Reduzieren
- Nicht löslich
 - Erhöhen
 - Reduzieren
- **12 Proteine (S. 120)**
 - Gesamtmenge
 - Bestimmte Proteinart
 - Tierische Proteine
 - Erhöhen
 - Reduzieren
 - Pflanzliche Proteine
 - Erhöhen
 - Reduzieren
 - Bestimmte Aminosäure (S. 123)
 - Erhöhen
 - Reduzieren
 - Zeitpunkt (S. 75)
- **13 Öle und Fette (S. 134)**
 - Gesättigte Fette (S. 139)
 - Generell erhöhen
 - Spezifische Fette erhöhen
 - Generell reduzieren
 - Spezifische Fette reduzieren
 - Mehrfach ungesättigte Fette (S. 139)
 - Generell erhöhen
 - Spezifische Fette erhöhen
 - Generell reduzieren
 - Spezifische Fette reduzieren
 - Einfach ungesättigte Fette (S. 139)
 - Generell erhöhen
 - Spezifische Fette erhöhen
 - Generell reduzieren
 - Spezifische Fette reduzieren
 - Transfettsäuren (S. 140)
 - Generell erhöhen
 - Spezifische Fette erhöhen
 - Generell reduzieren
 - Spezifische Fette reduzieren
 - Omega-3-Fettsäuren (S. 136)
 - Aufnahme durch Nahrungsmittel erhöhen
 - Aufnahme durch Nahrungsergänzung erhöhen (S. 210)
 - Aufnahme durch Nahrungsmittel reduzieren
 - Aufnahme durch Nahrungsergänzung reduzieren (S. 210)
 - Omega-6-Fettsäuren (S. 137)
 - Aufnahme durch Nahrungsmittel erhöhen
 - Aufnahme durch Nahrungsergänzung erhöhen (S. 210)
 - Aufnahme durch Nahrungsmittel reduzieren
 - Aufnahme durch Nahrungsergänzung reduzieren (S. 210)

THEMENANALYSE

- Omega-9-Fettsäuren (S. 138)
 - Aufnahme durch Nahrungsmittel erhöhen
 - Aufnahme durch Nahrungsergänzung erhöhen (S. 210)
 - Aufnahme durch Nahrungsmittel reduzieren
 - Aufnahme durch Nahrungsergänzung reduzieren (S. 210)
- Speziell angefertigte Ölmischung (z. B. verschiedene Öle, Butter)
- **14 Cholesterin (S. 146)**
 - Reduktion der Zufuhr cholesterinreicher Nahrungsmittel
 - Reduktion der Zufuhr gesättigter Fette (S. 139)
 - Erhöhen von Ballaststoffen (S. 117)
 - Erhöhen von Nährstoffen, die am Homocystein-Stoffwechsel beteiligt sind (S. 148)
 - Erhöhung des Verzehrs von Stanolen und Sterolen (S. 148)
 - In Nahrungsmitteln
 - In „funktionellen“ Nahrungsmittelprodukten
- **15 Vitamine (S. 150 und Anhang A1)**
 - Erhöhung
 - Durch Nahrungsmittel
 - Durch Supplementierung (S. 210)
 - Reduktion
 - Durch Nahrungsmittel
 - Durch Supplementierung (S. 210)
- **16 Mineralstoffe (S. 155 und Anhang A2)**
 - Erhöhung
 - Durch Nahrungsmittel
 - Durch Supplementierung (S. 210)
 - Reduktion
 - Durch Nahrungsmittel
 - Durch Supplementierung (S. 210)
- **17 Phytonährstoffe (S. 158)**
 - Erhöhung
 - Generell
 - Spezifische Nahrungsmittel
 - Nahrungsergänzungen
 - Verringerung
 - Generell
 - Spezifische Nahrungsmittel
 - Nahrungsergänzungen
- **18 Antioxidantien (S. 161)**
 - Erhöhung
 - Generell
 - Nahrungsmittel
 - Gruppe von Antioxidantien (S. 163)
 - Spezifische Nahrungsmittel
 - Nahrungsergänzungen (S. 210)
 - Verringerung
 - Unterpunkte wie Erhöhung
- **19 Präbiotika und Probiotika**
 - Erhöhung der Zufuhr von Präbiotika
 - Nahrungsmittel
 - Nahrungsergänzungen (S. 210)

THEMENANALYSE

- Reduktion der Zufuhr von Präbiotika
 - Nahrungsmittel
 - Nahrungsergänzungen (S. 210)
- Erhöhung der Zufuhr von Probiotika
 - Nahrungsmittel
 - Nahrungsergänzungen (S. 210)
- Reduktion der Zufuhr von Probiotika
 - Nahrungsmittel
 - Nahrungsergänzungen (S. 210)
- **20 Kombination von Nahrungsmitteln bewusst vornehmen bzw. vermeiden (S. 168)**
 - Standardhinweis zur Nahrungsmittelkombination
 - Standardhinweis zur Nahrungsmittelkombination mit Variationen
 - Nahrungsmittel bewusst kombinieren (S. 41)
 - Nahrungsmittelkategorie mit Nahrungsmittelkategorie
 - Nahrungsmittel mit einem anderen Nahrungsmittel
 - Ein bestimmtes Nahrungsmittel mit einer Nahrungsmittelkategorie
 - Kombination von Nahrungsmitteln vermeiden
 - Unterpunkte wie oben
 - Sonstiges
- **21 Säure-Basen-Haushalt (S. 174)**
 - Verringerung Alkali bildender Nahrungsmittel
 - Verringerung Säure bildender Nahrungsmittel
 - Generell
 - Bestimmte Nahrungsmittelart (S. 41)
 - Erhöhung Alkali bildender Nahrungsmittel
 - Generell
 - Bestimmte Nahrungsmittelart (S. 41)
 - Erhöhung Säure bildender Nahrungsmittel
- **22 Rohe / gekochte Nahrungsmittel (S. 178)**
 - Reduktion roher Nahrungsmittel (S. 41)
 - Generell
 - Nahrungsmittelkategorie
 - Bestimmte Nahrungsmittel
 - Erhöhung roher Nahrungsmittel
 - Unterpunkte wie oben
 - Verringerung gekochter Nahrungsmittel
 - Unterpunkte wie oben
 - Erhöhung gekochter Nahrungsmittel
 - Unterpunkte wie oben
- **23 Verarbeitete Nahrungsmittel (S. 181)**
 - Reduktion verarbeiteter Nahrungsmittel (S. 41)
 - Gruppe von Nahrungsmitteln
 - Spezifische Nahrungsmittel
 - Erhöhung verarbeiteter Nahrungsmittel
- **24 Nahrungsmittelzusätze (S. 183)**
 - Nahrungsmittelzusätze verringern / ganz weglassen
 - Einen bestimmten Zusatzstoff
 - Eine bestimmte Kategorie
 - Nahrungsmittelzusätze erhöhen
- **25 Genussmittel und „Anti-Nährstoffe“ (S. 187)**

THEMENANALYSE

- Alkohol (S. 187)
 - Reduzieren
 - Erhöhen
- Koffein (S. 189)
 - Reduzieren
 - Erhöhen
- Tee (S. 190)
 - Reduzieren
 - Erhöhen
- Kaffee (S. 190)
 - Reduzieren
 - Erhöhen
- Zucker (S. 191)
 - Reduzieren
 - Erhöhen
- Künstliche Süßstoffe (S. 191)
 - Reduzieren
 - Erhöhen

— **26 Allergien (S. 192)**

- Nahrungsmittelkategorie (S. 41) und Anhänge B1 bis B3
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden
- Spezifische Nahrungsmittel
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden
- Getränke
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden
- Nahrungsmittelergänzungen
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden
- Nebensubstanzen
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden

— **27 Unverträglichkeiten (S. 197)**

- Nahrungsmittelkategorie (S. 41) und Anhänge B1 bis B3
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden
- Spezifische Nahrungsmittel
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden
- Getränke
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden
- Nahrungsmittelergänzungen
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden
- Nebensubstanzen
 - Energiearbeit (SET, Klopfen, MET, anderes)
 - Vermeiden

THEMENANALYSE

28 Vitale Energie / Lebenskraft (S. 66)

- Vermeiden / Reduzieren
 - Nahrungsmittel (S. 41)
 - Getränke
 - Nahrungsergänzungen (S. 210)
 - Nebensubstanzen
- Einnehmen / Erhöhen
 - Nahrungsmittel (S. 41)
 - Getränke
 - Nahrungsergänzungen (S. 210)
 - Nebensubstanzen

29 Ein spezifisches Ernährungsprogramm einhalten? (S. 204)

- 5-Elemente
- Atkins-Diät (S. 206)
- Ayurvedisch
- Blutgruppendiät (S. 206)
- LOGI-Methode
- Makrobiotisch (S. 206)
- Metabolic Balance
- Trennkost
- Vegan (S. 205)
- Vegetarisch (S. 205)
- Vollwertkost
- Weight Watchers
- Andere Diät / Ernährungsumstellung

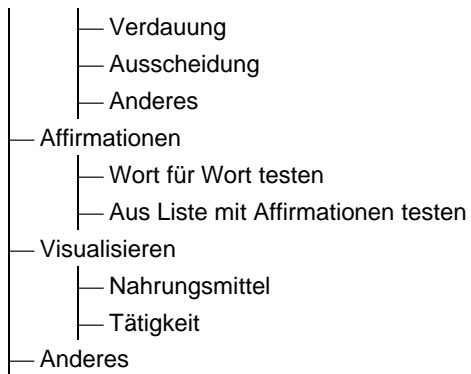
30 Nahrungsmittelergänzungen (S. 210 und Anhang A1 und A2)

- Bisher eingenommene Ergänzungen überprüfen
 - Förderlich und optimal
 - Förderlich, aber nicht optimal
 - Förderlich, aber etwas daran muss geändert werden
 - Schädlich
 - Weder förderlich noch schädlich
- Neue Ergänzungen
 - Bestimmter Hersteller
 - Vitamine (S. 150) und Anhang A1
 - Mineralstoffe (S. 155) und Anhang A2
 - Aminosäuren (S. 123)
 - Öle (S. 134)
 - Antioxidantien (S. 162)
 - Präbiotika und Probiotika (S. 165)
 - Sonstiges

31 Weitere Aspekte

- Nahrungsmittel mit etwas anderem kombinieren (z. B. Essenz, Licht, Farbe, Stein, Musik, Gedanken)
- Wechselwirkungen mit Medikamenten beachten (S. 291)
- Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln beachten (S. 291)
- Wechselwirkungen mit Nahrungsergänzungen beachten (S. 291)
- Glaubenssätze in Bezug auf
 - Nahrungsergänzungsmittel
 - Nahrungsmittel
 - Nahrungsaufnahme

THEMENANALYSE



Die Inhalte dieses Flussdiagramms wurden mit freundlicher Genehmigung des Verlags entnommen aus dem Buch von Jane Thurnell-Read: *Nahrungsmittel und Nährstoffe effizient austesten. Individuelle Ernährungsberatung in der Kinesiologie*, Kirchzarten: VAK, 2009
Kontakt: VAK Verlags GmbH, Eschbachstraße 5, D-79199 Kirchzarten
info@vakverlag.de - - - www.vakverlag.de

Ernährungstestmenü

Sitzungsprotokoll Nr. 1

Name: Frau N. A.

Datum: 29.10.09

Ziel: *Wöchentlich 1 Kilo abnehmen, dabei satt sein, mit allen Nährstoffen und Vitalstoffen versorgt sein und keinen Heißhunger haben*

- ▲ Ernährungsindex:
 - „Gut“ laut Definition im Ernährungstestmenü
- ▲ Methode des Essens:
 - Berühren Abendessen generell + „Meditation“ denken bei jedem einzelnen Lebensmittel
- ▲ Mahlzeiten:
 - Erhöhen: 3 Mahlzeiten
 - 1. Mahlzeit zwischen 9.00 h und 10.00 h
 - 2. Mahlzeit zwischen 12.00 h und 14.00 h
 - 3. Mahlzeit zwischen 17.00 h und 19.00 h
- ▲ Gesamtkalorien:
 - Körperliche Betätigung: 3 x pro Woche joggen, 42 Minuten laufen ohne Pause
- ▲ Glykämischer Index und Kohlenhydrate:
 - Generell Kohlenhydrate senken
 - Generell Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index erhöhen
 - Generell Lebensmittel mit erhöhtem glykämischem Index reduzieren
- ▲ Proteine:
 - Bestimmte Proteinart erhöhen: pflanzliche 40 – 50 g pro Tag
 - Tierisches Protein meiden, Fisch erlaubt
- ▲ Prä- und Probiotika:
 - Erhöhung der Zufuhr von Probiotika durch Nahrungsmittel: Joghurt und Kefir, 100 – 200 g täglich morgens essen
- ▲ Allergien:
 - Spezifische Nahrungsmittel meiden:
 - Konservierungsstoffe / verarbeitete Nahrungsmittel
 - Quark
 - Käse
 - Samen und Nüsse: keine Macadamia-, keine gerösteten Cashewnüsse
 - Fettarme Milch (für Kaffee): erlaubt!
- ▲ Vitale Energie / Lebenskraft:
 - Substanzen, die eine positive Wirkung auf die vitale Energie haben: Generell Vitamine in Form frisch gepresster Säfte einnehmen

