

DARMHEILDIÄT

(Entspr. Milde Ableitungsdiät (MAD) nach F.X. Mayr und Rauch, ICV- Diät)

Lassen Sie sich ausreichend Zeit zum Kauen (die sprichwörtlichen 30x pro Bissen)

Essen Sie möglichst nicht später als 18.00 Uhr zu abend.

Lassen Sie Kaffee, Rohkost und scharfe Gewürze für die Zeit von 3 Wochen weg.

Nach Anweisung Ihres Therapeuten:

Bitterwasser (1 Esslöffel F.X. Passagesalz in einem großen Glas Wasser) dsirekt nach dem Aufstehen trinken.

Frühstück frühestens 1/2 Stunde später, möglichst vorher bewegen (Gymnastik,Joggen)

Getränke: Mineralwasser, Kräutertee nach Belieben

Erlaubte Speisen: basenbetonte, fettarme, gut verdauliche Lebensmittel wie:

Milchprodukte, Quark, Rahm, gut verdauliche Käsesorten, Gemüsesuppen, zart gedünstetes Gemüse, Kartoffeln, zarte Fleisch und Fischgerichte, gut verdauliches Getreide, Reis, Hirse, Haferflocken, kalt gepresste pflanzliche Öle, mit hoch ungrsättigten Fettsäuren, Honig, Meersalz, Mineralwasser, Kräutertee, Malzkaffee

Meiden:

Verdauungsbelastende Nahrung mit hohem Zelluloseanteil, Vollkorngerichte, schwere frische Brotsorten, Hülsenfrüchte, Kraut, Zwiebel, Knoblauch, Kohl, schweres Gemüse

Jegliche Rohkost, Fruchtsäfte, , Konserven, Obst

Fabrikzucker, Süssigkeiten Schokolade, Marmelade, Bonbons

Bohnenkaffee, Cola, Alkohol, Industriegetränke,

Nikotin

Medikamente in Abstimmung mit dem Arzt

Literatur:

Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X.Mayr

