



# Was ist Paleo-AIP?

Auf diese Frage erhalten Sie in diesem Buch reichlich Erklärungen und erfahren alles rund um die richtige Ernährung, um dieser Erkrankung entgegenzuwirken.

# Wenn das Immunsystem streikt ...

Allein in Amerika sind geschätzt 50 Millionen Menschen von Autoimmunkrankheiten betroffen, in Deutschland sind es 4–5% der Bevölkerung.

**A**uch wenn die betroffenen Systeme und die Symptome von Fall zu Fall und von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sind, so kann man doch für etwa 100 verschiedene Erkrankungen ein nicht einwandfrei funktionierendes Immunsystem als Verursacher identifizieren. Statt uns vor äußeren krank machenden Einflüssen, wie Bakterien, Parasiten und Viren, zu bewahren, verwechselt das Immunsystem von Menschen mit Autoimmunkrankheiten die eigenen Zellen und Gewebe mit diesen Eindringlingen und versucht, sie davor zu schützen. Eine gesunde Person entwickelt Antikörper gegen solche äußeren Einflüsse wie zum Beispiel Viren. Die Antikörper machen diese ausfindig, binden sich an sie und markieren das Vi-

rus als etwas, das zerstört und aus dem Körper entfernt werden muss. Bei Autoimmunerkrankten richtet sich dieser Angriff gegen die eigenen Zellen und Gewebe. Der Körper wendet sich gegen sich selbst (dazu auf den folgenden Seiten mehr) und die mit der Zeit zunehmenden Schäden können sich als Symptome einer Autoimmunerkrankung manifestieren – ob Arthritis, die die Gelenke angreift, Zöliakie, die den Dünndarm schädigt, oder das Hashimoto-Syndrom, das die Schilddrüse zerstört, um nur einige der Erkrankungen zu nennen. Klingt nicht gut, oder?

Die meisten Menschen halten Autoimmunkrankheiten für eine genetische Angelegenheit. Als etwas, das sich nicht beeinflussen oder aktiv

bekämpfen lässt und bei dem nur eine Symptombehandlung möglich ist. Auch mir wurde das vermittelt, als ich vor einigen Jahren die Diagnose Hashimoto-Syndrom (eine Form der Schilddrüsenentzündung) erhielt. Ich nahm fleißig meine Schilddrüsenmedikamente und dachte, mehr sei nicht möglich, obwohl ich noch immer unter Symptomen litt und mich einfach rundum schlecht fühlte. Nun die gute Nachricht: das stimmt nicht unbedingt! Während die genetische Komponente eine Voraussetzung für die Entwicklung von einer Autoimmunerkrankung ist und für Einzelne auch bedeutet, dass die genetisch angelegte Produktion der Antikörper die Grundlage für eine Autoimmunerkrankung bildet, gibt es noch weitere Einflussfaktoren. Diese sind das

Umfeld und der Lebensstil eines jeden Einzelnen, also auch die Ernährung.

Umweltfaktoren können Autoimmunerkrankungen fördern, dazu gehören die verschiedensten Komponenten wie Krankheiten und Infekte, Einfluss von Chemikalien, Stress, hormonelle Schwankungen. Lebensumstände wie Schlaf-, Arbeits- und Essverhalten tun ihr Übriges. Und nun noch mehr gute Nachrichten: Negative Umwelt- und Lebensstilfaktoren sind beeinflussbar und können sogar beseitigt werden! Was das bedeutet? Man kann diese Auslöser von Autoimmunerkrankungen loswerden, damit das Aufflammen von Symptomen stoppen und sich von innen heilen. Im besten Fall kann man den Körper

dazu bringen, sich nicht mehr selbst anzugreifen, die entstandenen Schäden wieder zu reparieren und wieder gesund zu werden.

Aber bevor ich Ihnen erkläre, wie das geht, hole ich etwas aus und lasse Sie mehr über das »Warum« von Autoimmunerkrankungen wissen. Es gibt eine Gemeinsamkeit, die alle Autoimmunkrankheiten vereint, unabhängig von Symptomen, betroffenen Organsystemen oder der Erkrankung. Vorsicht, es klingt etwas kompliziert: Es geht um die erhöhte Permeabilität der Darmwand, auch »Leaky-Gut-Syndrom« genannt, was so viel wie »Durchlässiger-Darm-Syndrom« heißt. Die Forschung zu Autoimmunkrankheiten belegt, dass dies eine notwendige Voraussetzung für die Entwicklung von Autoimmunkrankheiten ist.

## Was bedeutet »durchlässiger Darm«?

Ein durchlässiger Darm hat eine höhere Permeabilität, als er haben sollte. Der Darm bildet eine Barriere, von der man annimmt, dass sie das durchlässt, was der Körper benötigt (wie die Nährstoffe aus der Nahrung) und das ausschleust, was den Körper verlassen soll (wie Bakterien oder Nahrungsabfälle). Wenn die Darmwand durchlässiger wird,

bekommen auch die Stoffe Zugang in den Körper, die dort nichts zu suchen haben. Das wiederum führt zu der Immunantwort, durch die sich eine Autoimmunkrankheit entwickeln kann. Zuvor habe ich über den Einfluss berichtet, den negative Umwelt- und Lebensstileinflüsse auf die Entwicklung von Autoimmunkrankheiten haben: Sie können die erhöhte Darmdurchlässigkeit bewirken. Das bedeutet aber im Umkehrschluss auch, dass die erhöhte Durchlässigkeit des Darms durch Verbesserung dieser Einflüsse wieder geheilt werden kann, dazu zählt auch die Ernährung. Sprich: Wenn die erhöhte Darmdurchlässigkeit eine Voraussetzung für Autoimmunkrankheiten ist und durch die Ernährung und andere Lebensstilfaktoren ausgelöst wurde, gibt es eine logische Schlussfolgerung: Der Darm kann mit Blick auf diese Faktoren geheilt werden. Wenn Sie sich danach richten, können Sie auch Ihre Autoimmunerkrankung bekämpfen.

## Wo mit der Heilung beginnen?

Am Anfang meiner Heilungsgeschichte stand die Paleo-Diät, was bedeutete, dass ich Getreide, Hülsenfrüchte, verarbeitete Öle, Milchprodukte und raffinierten Zucker aus meinem Speiseplan streichen musste. Ursprünglich wandte ich

mich dieser Diätform zu, um die Symptome meiner Hashimoto-Erkrankung zu bessern. Tatsächlich trat eine dramatische Verbesserung ein und auch die quälenden Nebeneffekte reduzierten sich, sogar meine Blutwerte normalisierten sich wieder. Nur war es so, dass ich mich noch immer nicht »normal« fühlte. Einige Symptome hatten sich verabschiedet, aber andere hielten sich hartnäckig.

An diesem Punkt lernte ich das Paleo-Autoimmunprotokoll, kurz AIP, über die Arbeit von Dr. phil. Sarah Ballantyne kennen, die auch über ihre Website als »Paleo Mom« Bekanntheit genoss. Sie beschäftigte sich mit der wissenschaftlichen Seite von Autoimmunität und entwickelte daraufhin Modifikationen für die Paleo-Diät, um sie für Menschen mit Autoimmunerkrankungen tauglich zu machen. Mit ihrem Buch »The Paleo Approach« legt sie den Leitfaden dafür vor, mit Rezepten, die sich nach ihren Vorgaben richten.

In dieser Diät sind all die Nahrungs- und Lebensmittel nicht erlaubt, die das Leaky-Gut-Syndrom befördern können, indem sie Irritationen und Schäden in der Darmwand auslösen. Es sind zudem Nahrungsmittel, denen es an Nährstoffen mangelt und die den Hormonhaushalt stören. Diese Nahrungsmittel zu eliminieren

bedeutet also, den Darm nicht ständig zu irritieren oder gar zu schädigen und die Hormone nicht zu beeinflussen. Damit wird eine Umgebung geschaffen, in der sich der Darm erholen und heilen kann und sich Symptome von Autoimmunerkrankungen vermindern. Das ist es doch, was wir wollen, oder?

Das AIP beginnt mit einer 60-tägigen Eliminierungsphase, während der die schädigenden und nährstoffarmen Nahrungsmittel komplett aus dem Diätplan gestrichen werden, um dem Darm eine Heilungschance zu geben. Der Verzicht auf diese Nahrungsmittel fördert auch die Hormonregulation, was wiederum das Immunsystem bei der Heilung unterstützt. Klingt prima, oder? Hier eine Liste der Nahrungsmittel, die es beim AIP zu meiden gilt:

- Getreide
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- raffinierte Pflanzenöle und Zucker
- Eier
- Nüsse und Samen
- Nachtschattengewächse
- Kaffee und Alkohol

Während Früchte beim AIP erlaubt sind, sollte die Fruktosezufuhr bei unter 20 Gramm pro Tag liegen, denn zu viel Fruktose kann für den Heilungsprozess des Darms problematisch sein.

## Was sind Nachtschattengewächse?

Auch Nachtschattengewächse sind beim AIP nicht erlaubt. Was das ist? Haben Sie schon mal von Tollkirschen gehört ... auch als das tödliche Nachtschattengewächs bekannt? Sie sind genauso giftig, wie es klingt und nur ein Mitglied in einer Familie von Tausenden von Gewächsen, wozu auch eine andere nicht so freundliche Pflanze, der Tabak gehört. In unserem Alltag machen wir uns um Nachtschattengewächse keine Gedanken, aber wenn es um AIP geht, sollten wir uns mit diesen Pflanzen vertraut machen, damit wir einen Bogen um sie machen können.

Die ganze Familie der Nachtschattengewächse enthält irritierende und darmschädigende Substanzen und kann damit eine Autoimmunreaktion auslösen – genau das, was wir mit dem AIP vermeiden wollen. Hier eine Liste der verbreitetsten essbaren Pflanzen aus dieser Familie, die in jedem Falle gemieden werden sollten:

- Paprikaschoten
- Chilis
- Auberginen
- Kartoffeln (außer Süßkartoffeln)
- Tomaten und Tomatillos

Aber wir sollten nicht nur die Nachtschattengewächse, sondern

auch davon stammende Gewürze und Gewürzmischungen meiden:

- Cayennepfeffer
- Chiliflocken
- Chilipulver
- Curry
- Paprikapulver
- Paprikaflocken

## Und was ist mit anderen Gewürzen?

Wie zuvor schon erwähnt, sollten wir alle Gewürze und Gewürzmischungen kennen, die nicht darmfreundlich sind, damit wir sie meiden können. Hier eine kurze Liste:

- Selleriesamen
- Koriandersamen (Korianderblätter sind kein Problem)
- Kreuzkümmel
- Dillsamen (das Kraut ist kein Problem)
- Fenchelsamen (die Pflanzenknolle ist kein Problem)
- Bockshornkleesamen
- Senfsamen
- Mohnsamen
- Sesamsamen

Versuchen Sie möglichst, diese Gewürze auf Basis von Nachtschattengewächsen und Samen zu meiden, achten Sie auch besonders bei Gewürzmischungen darauf. Lesen Sie die Zutatenlisten aufmerksam oder machen Sie besser Ihre eigenen Mischungen. Seien Sie versichert: Je-

des Rezept in diesem Buch ist zu 100 Prozent frei davon, sie müssen sich keine Gedanken darum machen.

## Was können Sie also essen?

An diesem Punkt – wenn die Leute meine Liste an verbotenen Lebensmitteln überflogen haben – schauen sie mich in der Regel an, als seien mir 17 neue Köpfe gesprossen. Ich weiß, es klingt nach einer ganz schönen Herausforderung. In solchen Momenten fühle ich mich wie Harry Potters Severus Snape aus der Welt der Lebensmittel: Mit meinem gemeinen dicken Packen an Essensverboten bin ich die Spaßbremse, die nur dazu da ist, Sie leiden zu lassen. Aber glauben Sie mir, ich habe einen Plan nur zu Ihrem Besten ausgearbeitet. Das verspreche ich hoch und heilig.

Selbst die Menschen, die sich schon nach Paleo ernähren, sträuben sich, wenn man Ihnen ihr Frühstücksei, ihren Kaffee und ihre Nuss-Naschereien nehmen will. Wie schon gesagt, so ging es mir selbst auch. Aber es geht beim AIP nicht um Restriktionen. Dieses Buch will Ihnen vermitteln, dass selbst eine restriktive Diät, wie es die AIP-verträgliche ist, einfach, lecker und vielseitig sein kann. Was Sie wissen müssen ist

nur, wo Sie beginnen sollen. Deshalb hier eine Liste mit den erlaubten Nahrungsmitteln, die auch die Basis meiner leckeren Gerichte bilden:

- Fleisch (Seite 17) aller Art, inklusive Innereien und Knochenbrühen
- gesunde Fette aus Avocado, Olivenöl und tierische Fette (ja, genau!)
- alle Gemüsesorten (bis auf Nachtschattengewächse)
- alle Obstsorten (bis auf Nachtschattengewächse)
- alle Kräuter und Würzmischungen, die aus Pflanzenblättern stammen
- einige Gewürze
- laktofermentierte, probiotische Lebensmittel und Getränke wie Sauerkraut oder andere Gemüse, Kombucha und Wasserkefir
- Kokosprodukte wie Kokosöl, Kokosmilch und -creme (Kokosmehl und -flocken sind in kleinen Mengen erlaubt)

Diese Liste sieht vielleicht nicht nach sehr viel aus, aber als Unterstützung gibt es meine Rezepte! Können Sie sich vorstellen, ein Currygericht ganz ohne Tomaten und Milchprodukte zu genießen? Oder unwiderstehliche Wings ganz ohne Hot Sauce? Was halten Sie von einer getreidefreien Croûton-Version? Ja, das werden Sie sich alles vorstellen können, wenn Sie meine Rezepte sehen.

## Sind alle nicht kompatiblen Lebensmittel tabu?

Erinnern Sie sich noch an meine Ausführungen zur Darmheilung? Das ist das Schöne am AIP: Es beginnt mit der Eliminierungsphase, in der auf viele gewohnte Nahrungsmittel verzichtet werden muss. Aber wenn diese Phase vorbei ist, beginnt der Wiedereinführungsprozess, in dem Sie ausprobieren, welche Nahrungsmittel aus den oben stehenden Listen Sie wieder vertragen.

Dieser Prozess ist sehr individuell. Mit der Zeit, wenn der Darm sich durch das Befolgen der AIP-Regeln regeneriert hat und Sie allmählich beginnen, einzelne Nahrungsmittel wieder einzuführen, können Sie für sich herausfinden, welche davon eine Autoimmunreaktion fördern und welche Sie ohne Probleme wieder essen können, obwohl sie nicht Teil des AIP sind. Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie Eier wieder einführen können, aber Kaffee nicht mehr vertragen. Andersherum mag ein anderer mit Eiern nicht mehr zurechtkommen, aber Gewürze aus Samen wieder tolerieren.

Die noch bessere Nachricht: Ihr Darm wird weiter heilen, wenn Sie mit AIP fortfahren. Es kann also sein, dass Sie Nahrungsmittel doch vertragen, wenn Sie es damit zu ei-

nem späteren Zeitpunkt noch einmal versuchen.

In der Zwischenzeit passen die maßgeschneiderten Rezepte aus diesem Buch zu Ihrer AIP-Eliminationsphase. Ich nehme Ihnen jede Spekulation ab, zeigen Ihnen, wie Sie in dieser Zeit lecker essen und dabei Ihren Körper gut versorgen und von innen heilen. Juhu!

## Es geht nicht nur um das Entfernen ...

Auf die Nahrungsmittel zu verzichten, die den Darm schädigen und entzündliche Prozesse fördern, ist zweifelsfrei ein großer Anteil am Heilungsprozess von Autoimmunerkrankheiten. Aber es ist ebenso wichtig, damit zu beginnen, andere Dinge ins Leben zu integrieren. Sorgen Sie dafür, regelmäßig Körperübungen zu machen, ausreichend und gut zu schlafen, Stress zu minimieren, raus an die frische Luft zu gehen – alles wichtige Dinge während der Heilungsphase. Aber mir geht es ja ums Essen, mein Lieblingsthema, und darum, Ihnen zu zeigen, wie gut AIP-kompatibles Essen ist. Es schmeckt nicht nur gut, sondern ernährt Sie auf eine Weise, die heilend wirkt. Können Sie sich denken, was die besten Nahrungsmittel dafür sind? Es sind die nährstoffreichen.

## Nährstoffdichte

Die Nahrungsmittel, auf die wir während des AIP verzichten wollen, habe ich bereits aufgeführt, denn ein wichtiges Element des Heilungsprozesses ist es, alles zu vermeiden, was dem Darm nicht gut tut. Dazu gehören Alkohol, Getreide, Hülsenfrüchte und Zucker. Außerdem werden die Nahrungsmittel gemieden, die eine ungesunde Immunantwort verursachen und potenzielle Allergene sind, wie Eier, Soja, Nüsse, Nachtschattengewächse und Milchprodukte. Nun möchte ich meinen Fokus auf das legen, was übrig bleibt: Eine große Auswahl an Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, Obst und Gemüse und gesunden Fetten wie auch Kräutern und Würzmitteln. All diese Nahrungsmittel versorgen Sie mit den Nährstoffen, die das Immunsystem braucht. Aus ihnen entstehen leckere und wohltuende Gerichte.

Eine hohe Nährstoffdichte ist der Schlüssel für den Erfolg der AIP. Um den Heilungsprozess zu fördern, müssen wir auf höchstmögliche Nährstoffdichte Wert legen. Und tatsächlich sind Autoimmunerkrankheiten eng mit einer nährstoffarmen Ernährung verbunden, in der es an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen essenziellen Nährstoffen fehlt. AIP lebt von der Idee, besonders nährstoffdichte Nah-

rungsmittel zu essen – so gesundheitsfördernd und nährstoffreich wie möglich. Nahrungsmittel, die alle Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die wir brauchen, aber auch Antioxidanzien, essenzielle Aminosäuren und Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren. Diese Nahrungsmittel unterstützen unseren Körper dabei, Entzündungen zu hemmen, regulieren das Immunsystem und werden zur Basis besserer Gesundheit. Eine Ernährung mit viel Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, Gemüse und guten Fetten ist der beste Weg zu Heilung und Gesundheit.

Wenn wir von Nährstoffdichte sprechen, verstehen wir darunter auch eine möglichst große Vielfalt. Natürlich ist es AIP-kompatibel, täglich Fleisch und Grünkohl zu essen, aber die ganze Bandbreite an Nährstoffen wird damit nicht abgedeckt und langweilig wäre es auch. Eine nährstoffreiche Ernährung bedeutet auch Abwechslung. Versuchen Sie, täglich möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel zu essen, auf diese Weise bekommen Sie den ganzen Vorteil aller notwendigen Nährstoffe.

Und noch ein Vorteil hat die hohe Nährstoffdichte, und der lautet Geschmack. Wer möchte schon tagaus, tagein das Gleiche essen? Niemand. Sich nach dem AIP zu richten,

muss nicht fade sein. Es kann sogar ebenso viel Spaß machen wie lecker sein, aus einer Auswahl an Lebensmitteln immer wieder neue Gerichte zu kreieren. Die Rezepte in diesem Buch sind so konzipiert, dass alle gesundheitsfördernden Prinzipien umfasst sind und zeigen Ihnen, dass viel mehr möglich ist, als Sie dachten.

## Fleisch

Für einen möglichst effektiven Heilungsprozess durch die Nahrung ist Qualität das A und O. Dazu gehört als ein wichtiger Aspekt des AIP, qualitativ hochwertiges Fleisch von grasgefütterten Tieren und solchen aus Weidehaltung zu essen, wann immer das Budget es zulässt. Warum ausgerechnet diese Art von Fleisch? Es hat eine sehr viel bessere Nährstoffdichte als das Fleisch herkömmlich gefütterter Tiere, sein Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist höher und das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren gesünder. Das Fleisch ist magerer, weil die Tiere mehr Bewegung haben, und durch den Aufenthalt der Tiere im Freien enthält es mehr Vitamin D.

Natürlich gibt es einen Haken: Solches Fleisch ist teurer als konventionelles. Aber es gibt Möglichkeiten, sich Fleisch guter Qualität auch

mit geringeren Budgets zu leisten. Viele Rezepte in diesem Buch helfen dabei. Der einfachste Weg, dieses Fleisch in Gerichte zu integrieren, ist in Form von Gehacktem. Ich habe Gerichte aufgenommen, in denen diese Zutat in leckere, heilende Rezepte eingesetzt werden kann. Ich zeige Ihnen, wie Sie darmheilende und dabei preisgünstige Brühen herstellen und diese in Gerichten verwenden, ohne dass sie heraus-schmecken. Mit ein paar einfachen Kochtricks und etwas Fantasie werden günstigere Fleischabschnitte verarbeitet, deshalb gibt es in diesem Buch viele Schmorgerichte aus dem Slowcooker und Ofengerichte. Diese Rezepte für schonend langsam gegarte Gerichte sind in der Tat eine exzellente Methode, die Nährstoffe aus dem Fleisch bestmöglich zu erhalten. Das Fleisch zerfällt regelrecht und Sie profitieren von den Vorzügen des Kollagens und der Aminosäuren des Gewebes und der Knochen. Ich zeige Ihnen außerdem, wie Sie auf köstliche Weise Innereien in Ihre Ernährung integrieren, denn es sind die nährstoffdichtesten (und billigsten) Proteine, die Sie finden können.

## Fisch und Meeresfrüchte

Fleisch von guter Qualität in die Ernährung zu integrieren ist wichtig – vielleicht noch wichtiger ist es aber,



Fisch und Meeresfrüchte regelmäßig auf die Teller zu bringen, denn ihr Nährstoffprofil ergänzt sich perfekt mit dem von allen Fleischsorten, über die wir bereits gesprochen haben. Wenn Sie eine Ladung Vitamin A und D sowie Selen gebrauchen können, dann werfen Sie Ihren Blick in Richtung Meer.

Einige Fischarten und Meeresfrüchte sind auch gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Die wollen wir auf jeden Fall im Speiseplan haben, denn sie besitzen hervorragende entzündungshemmende Eigenschaften, was umso wichtiger ist, wenn Sie häufig Geflügel essen. Unsere gefiederten Freunde mögen vielleicht lecker schmecken, aber ihr Gehalt an weniger hilfreichen Omega-6-Fettsäuren ist recht hoch. Das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren spielt aber eine wesentliche Rolle. Fisch und Meeresfrüchte sind wahre Superfoods, mehrmals Fisch und Meeresfrüchte in der Woche helfen dabei, ein optimales Verhältnis der beiden Fettsäuren zueinander herzustellen.

Auch wenn es um das Budget geht, sind Fisch und Meeresfrüchte eine günstige Wahl. Tiefkühlfisch und -Meeresfrüchte aus Wildfang können deutlich weniger als rotes Fleisch kosten, besonders, wenn Sie nach Sonderangeboten Ausschau halten. Außerdem sind sie gut ge-

eignet als schnelle Mahlzeit, denn ein Fischfilet oder eine Packung Garnelen aufzutauen geht schnell und einfach – für mich oft die Rettung für die allabendliche Alltagsküche! Gute Qualität spielt hier natürlich auch eine Rolle, Fisch und Meeresfrüchte sollten auf jeden Fall ohne Bisphenol-A-Belastung eingelegt sein. Und es gibt so viel mehr eingelegtes Meeresgetier als nur Thunfisch: Erweitern Sie Ihren Horizont mit den Genüssen, die eingelegte Makrelen oder Sardinen, Muscheln oder geräucherte Austern bieten! All diese kleinen maritimen Geschenke sind schnelle Snacks oder Basis für in wenigen Minuten zubereitete Gerichte.

## Obst und Gemüse

Wie schon beim Fleisch, sollten auch bei Obst und Gemüse Vielfalt und Qualität eine wichtige Rolle spielen. Wenn Sie regional und saisonal einkaufen können, erweitern Sie Ihren Horizont auf bestmögliche Weise und sparen damit noch den einen oder anderen Euro. Halten Sie nicht immer an den gleichen Lieblingsarten fest, sondern variieren Sie. Probieren Sie mal was Neues oder bereiten Sie nicht ganz so geliebte Sorten mal auf eine andere Weise zu. Wir sollten so viele Gemüse-(und Obst-)sorten essen wie möglich. Mindestens 2 Sorten soll-

ten es in jeder Mahlzeit sein, um die Palette der Nährstoffe möglichst gut abzudecken.

Die Rezepte in diesem Buch helfen Ihnen dabei, viel frisches Gemüse und Obst auf möglichst vielfältige Weise zu verarbeiten, und zwar mit Spaß und in innovativen Zusammenstellungen. Gemüse ist nicht nur was für Suppen, Salate und Beilagen – obwohl die natürlich auch im Buch vorkommen. Da ich nicht auf Milchprodukte und Mehl auf Getreidebasis zurückgreifen kann, bin ich beim Kreieren von Saucen, der Schaffung einer angenehmen Textur oder beim Binden von Fleischbällchen erfinderisch gewesen. Das heißt: In diesem Buch versteckt sich jede Menge Gemüse. Vielleicht erwähnen Sie das Kindern gegenüber lieber nicht.

## Es geht ums Fett

Wussten Sie, dass das Immunsystem auf Fett angewiesen ist? In einer Zeit, in der Fette verteufelt und Low-Fat-Produkte als unsere Rettung vermarktet werden, lässt sich kaum glauben, dass wir Fette tatsächlich brauchen. Tun wir aber! Unser Immunsystem braucht zum Funktionieren Fette. Ich spreche über beides, sowohl die wenig beachteten gesättigten als auch die einfach ungesättigten Fettsäuren.

Fette werden für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D und K benötigt, die auch beim Schutz der Darmwand helfen. Klar, dass wir unsere guten Fette brauchen!

Aber, jetzt kommt's: Nicht alle Fette sind gleich. Sie werden bemerken, dass in den meisten Rezepten in diesem Buch Kokos- oder Avocadoöl als Kochfette aufgeführt sind. Sie können diese in den meisten Fällen aber gegen andere AIP-freundliche Fette austauschen. Ich habe diese beiden Öle aus dem Grund herausgestellt, weil sie die üblichsten und am leichtesten erhältlichen AIP-freundlichen Fette sind, sie haben einen neutralen Geschmack und sind üblicherweise bei Zimmertemperatur flüssig (nur Ko-

kosöl wird bei kühleren Temperaturen fest), was das Dosieren einfach macht. Ihre Rauchpunkte sind außerdem höher als bei manchen der anderen vorgestellten Fette, wodurch sie fürs Braten und Frittieren geeignet sind. Aber möglichst viel zu variieren ist eine gute Sache! Auch diese Fette eignen sich:

- ausgelassenes Speckfett von Weideschweinen
- vergines oder extra-vergines Olivenöl (nur für Salate oder zum Würzen, nicht zum Kochen)
- Palmfett (aus nachhaltigen Quellen)

Wenn Sie diese Fette bekommen können oder die Zeit haben, sie selbst auszulassen, verwenden Sie sie, wann immer Sie möchten.

## Denken Sie daran

Das war eine kurze Zusammenfassung. Nach dem AIP zu leben, bedeutet, die täglichen Mahlzeiten auf Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, frischem Gemüse, Fetten und etwas Obst basieren zu lassen und dabei so viel wie möglich zu variieren, um eine möglichst hohe Nährstoffdichte zu erlangen. Das ist weder eine alberne Modeerscheinung noch ein dummer Trick oder seltsames Herumgemurkse. Gutes Essen, gute Qualität und die Vermeidung von solchen Zutaten, die zu einer Autoimmunantwort reizen können, sind der Schlüssel für ein gesundes und intaktes Immunsystem und die Heilung von innen. Ist das nicht wirklich toll?