



ANGIE ALT
MIT JENIFER BEEHLER

DAS

AUTOIMMUN

KOCHBUCH

LECKERE REZEPTE
NACH DEM AUTOIMMUNPROTOKOLL

ANGIE ALT
MIT JENIFER BEEHLER

DAS

AUTOIMMUN

KOCHBUCH



WIDMUNG

*Ich möchte dieses Buch meinen beiden Großmüttern
Marcella Clark und Katie Alt widmen.
Eure Intelligenz, euer Scharfsinn und euer Anmut sind mir ein Vorbild,
aber am erstrebenswertesten ist für mich eure persönliche Stärke.
Die Anwesenheit meiner starken Großmütter aus Montana hat mir geholfen,
die Zähne zusammenzubeißen und angesichts immer neuer,
kaum vorstellbarer Herausforderungen stark zu bleiben.*



Oma Katie



Oma Marcella

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Alternative Autoimmune Cookbook:
Eating for All Phases of the Paleo Autoimmune Protocol
ISBN 978-0692342909

Copyright der Originalausgabe 2014:
Copyright 2014, Angie Alt,
<http://www.alt-ternativeautoimmune.com>

Haftungsausschluss: Der Inhalt dieses Buches soll ausschließlich der Inspiration und Information dienen. Ich bin keine Ärztin und die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind nicht dafür gedacht, Krankheiten oder Leiden zu behandeln, zu kurieren oder zu verhindern.

Bitte holen Sie den Rat eines qualifizierten Arztes ein,
bevor Sie Änderungen an Ihrer Ernährungsweise vornehmen.

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Elke Sabat
Druck: Firmengruppe Appl - Aprinta Druck GmbH, Wemding
ISBN 978-3-86470-428-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

INHALT

- 6 Vorwort
- 9 Einleitung
- 12 Was ist eine Autoimmunkrankheit?
- 14 Was ist das AIP eigentlich?
- 18 Übersicht: Ausschlussphase
- 20 Wiedereinführungen
- 24 Übersicht: Wiedereinführungsphase
- 26 Prüfliste der Reaktionen auf Nahrung und Ernährungstagebuch

MEINE GESCHICHTE

- 28 Verweigerung
- 54 Wut
- 82 Angst
- 110 Leid
- 150 Akzeptanz

REZEPTE

- 31 Gerichte mit Fleisch
 - 87 Suppen und Beilagen
 - 137 Getränke und Desserts
-
- 84 Ein paar Worte über die Ausgewogenheit
 - 134 Mein Po-Manifest
 - 153 Mogeln
 - 160 Was ich nicht wusste
 - 172 Bei welchem Bauern kaufen Sie?
 - 174 Quellennachweis
 - 176 Danksagung
 - 178 Kurz vorgestellt: die Autorinnen und die Fotografin
 - 181 Index

VORWORT

VON MICKEY TRECOTT

Da Sie dieses Buch lesen, könnten Sie einer von 55 Millionen Amerikanern sein, die eine Autoimmunkrankheit haben. Oder Sie leiden unter unerklärlichen Symptomen und einer sich verschlechternden Gesundheit, die von der Schulmedizin nicht behandelt werden konnten. Möglicherweise haben Sie schon vom Autoimmunprotokoll gehört, einer Ausschlussdiät, mit deren Hilfe bei chronischen Krankheiten Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien genau ermittelt werden können. Doch wenn man sich damit eingehender beschäftigt, kann man sich eingeschüchtert fühlen oder Angst bekommen. Wie kann ich diese Veränderungen in meinem Leben umsetzen? Wird es wirklich funktionieren?

Als ich Mitte zwanzig war, erhielt ich die Diagnose zweier Autoimmunkrankheiten – da brach die Welt, wie ich sie kannte, für mich zusammen. Es dauerte nicht lange, bis ich herausfand, wie ich mit diesem Chaos umgehen und meinen Körper durch die Nahrung und Umstellungen des Lebensstils heilen konnte. Ich lernte Angie Alt in der Bloggergemeinde kennen, als das Autoimmunprotokoll noch eine recht unbedeutende Initiative war. Wir stürzten uns Hals über Kopf hinein, bevor es Berichte von Personen gab, die es geschafft hatten. Angie bezeichnet sich gern als Autoimmun-Kriegerin, doch ich halte uns eher für Autoimmun-Pioniere.

Damals gab es für diesen Lebensstil noch keine Unterstützung. Man konnte keine Freunde anrufen, bei denen ich mich darüber hätte beklagen können, dass eine Cousine, die zu Besuch kam und in meiner Küche Brot backte, meine Heilungsfortschritte um einen Monat zurückwarf. Niemand war in der Lage, zu verstehen, wie es sich anfühlte, wenn man sich mit seinem Mann stritt und nach drei Wochen Ausschlussdiät über eine Tafel Schokolade herfiel. Nein, ich musste da allein durch, während fast jeder in meinem Umfeld mich für vollkommen verrückt hielt.

Als ich zum ersten Mal etwas las, das Angie geschrieben hatte, war ich von ihrer Fähigkeit überrascht, ehrlich und persönlich über schwierige Themen zu sprechen. Aufgrund meiner Vergangenheit als Köchin hatte ich nie Probleme damit gehabt, Essen auf den Tisch zu bringen. Um ehrlich zu sein: Nahrung ist das kleinste Problem – wie wir über Nahrung, unseren Körper und unsere Beziehungen zu anderen denken, ist deutlich komplexer und schwieriger zu lösen. Durch das, was Angie schrieb, und durch

unsere Freundschaft lernte ich, wie man solche Situationen mit großer Leichtigkeit bewältigt.

In diesem Buch geht es nicht lediglich darum, wie man allergenfreie Mahlzeiten zubereitet. Neben einer Sammlung von Rezepten, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen, finden Sie hier Themen, die nur in wenigen Kochbüchern angesprochen werden, wie zum Beispiel Angies aufrichtige Erzählung über ihre Autoimmunreise. Außerdem werden Sie einiges über die mentalen und emotionalen Aspekte des Heilens erfahren und darüber, wie man mit Wut, Ablehnung, Angst, Leid und Akzeptanz im Laufe des Heilungsprozesses umgeht. Darüber hinaus liefert sie Erklärungen zu Ausgewogenheit, Schummeln und dem Umgang mit der eigenen Körperwahrnehmung.

Man könnte leicht annehmen, dass es bei einer Diät ausschließlich um Nahrung geht, doch wenn Sie sich den Einzelheiten widmen, werden Sie feststellen, dass die Lebensmittel der einfachste Aspekt sind – insbesondere wenn Ihnen ein Fundus von inspirierenden Rezepten zur Verfügung steht wie hier. Mit diesem Buch als Grundlage werden Sie nicht nur in der Lage sein, die Frage „Was soll ich kochen?“ zu beantworten, sondern sind auch auf die anschließende emotionale Reise vorbereitet, können Ihre Genesung aus allen Blickwinkeln unterstützen und bereiten sich selbst auf den Erfolg vor.

Ich wünsche Ihnen Mut und Ruhe für Ihren Start in dieses neue Abenteuer!

Mickey Trescott, Ernährungstherapeutin

Autorin von „Das Autoimmun Paleo-Kochbuch“

<http://autoimmune-paleo.com>



EINLEITUNG

Ein Großteil der Informationen, die ich mit Ihnen teilen möchte, basiert hauptsächlich auf der Arbeit von Dr. Sarah Ballantyne und ihrem Blog „The Paleo Mom“. Ihre ausführliche Recherche hat mein Leben bereichert, meine Heilung unterstützt und dieses Buch inspiriert. Ihr außergewöhnliches Buch „Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund“ ist im Handel erhältlich. Sie werden merken, dass die Informationen in einigen Kapiteln dieses Buches – insbesondere in „Was ist das AIP eigentlich?“ und „Wiedereinführungen“ – sowie die detaillierten Tabellen eindeutig auf Sarah Ballantynes lebensveränderndem Heilungsansatz basieren. Mehr Informationen über sie finden Sie im Internet unter ThePaleoMom.com.

Ich blogge seit 2009, bin aber keine Food-Bloggerin. Weder habe ich Jahre damit verbracht, eine erfahrene Rezeptentwicklerin zu werden, noch bin ich eine ausgebildete Köchin. Ich bin eine Geschichtenerzählerin. Ich bin eine solide, erfahrene Hobbyköchin, doch ich hätte nie gedacht, dass ich einmal ein Kochbuch schreiben würde. Ich konzentriere mich darauf, nützliche und persönliche Informationen weiterzugeben – Dinge, die andere Menschen nachempfinden können, weil echte Lebenserfahrung dahintersteckt. Brene Brown bezeichnet das einmal als „Fakten mit Seele“.

Ende 2013 stellte ich fest, dass ein großer Teil der Geschichte, die ich erzählte, bewusst oder unbewusst von Nahrung handelte. Was ich im Rahmen des Autoimmunprotokolls aß – einer Ausschluss- und Wiedereinführungsdiät zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen –, hatte mein Leben tiefgreifend verändert. Ich war zum zertifizierten Gesundheitscoach geworden und zeigte anderen Menschen, wie sie ihr Leben mithilfe der Nahrung ändern konnten. Ich teilte mehrmals pro Woche Fotos meiner Mahlzeiten mit einer wachsenden Leserschaft und die Kommentare von nervösen, aber willigen Leuten lauteten immer wieder: „Deine Speisen sehen so echt aus, dass ich glaube, ich könnte das auch schaffen.“ Die Verletzbarkeit, die hinter solchen Aussagen steckte, inspirierte mich, die Arbeit an diesem Kochbuchprojekt in Angriff zu nehmen.

Die Leute waren bereit, ihre Gesundheit zurückzuerobern – sie wollten nur wissen, dass jemand wie sie, ein normaler Mensch mit einer normalen Küche, normale Gerichte zubereitet und es tatsächlich geschafft hatte.

Doch ich wollte mehr, als nur Rezepte zu schreiben. Für die Heilung meine Ernährungsweise umzustellen, lieferte überraschende Ergebnisse in meinem Leben, und diese Geschichte wollte ich erzählen. Als ich das Autoimmunprotokoll in Angriff nahm, erschien es mir unerträglich einschränkend, und ich zweifelte an meiner Fähigkeit, mit einer solch restriktiven Diät ein erfülltes Leben führen zu können. Doch ich erkannte bald, dass das Leben viel mehr ist als Nahrung und dass meine Heilung mir tatsächlich keine Türen verschloss, sondern Hunderte von Möglichkeiten für Kreativität, Erfüllung und Glück eröffnete. Ich wollte über all die anderen Dinge schreiben, die geschehen können, wenn man seine Ernährungsweise ändert. Und ich wollte all meine „Fakten mit Seele“ mit anderen teilen.

Ich begann, einen Plan zu machen und mich mit meiner Freundin Mickey Trescott, Autorin von „Das Autoimmun Paleo-Kochbuch“, auszutauschen. Sie gehört zu den Menschen, die einen immer wieder auffordern, seine Komfortzone zu verlassen. Uns beiden geht es um die Heilung durch Nahrung, doch wir haben jeweils ganz eigene Ansätze, sodass ich wusste, dass ihre Gedanken wertvoll wären. Sie drängte mich, meine Ideen weiterzuführen. Der Funke war durch die Verletzbarkeit meiner Leser entfacht wor-

den, entwickelte sich dank der Unterstützung durch eine Freundin zur Flamme und wurde innerhalb weniger Monate zu einem Feuer, das meine Komfortzone in Brand steckte.

Ich wandte mich an meine jüngere Schwester, Jenifer Beehler, und fragte sie, ob sie Lust hätte, bei diesem Projekt mit mir zusammenzuarbeiten. Ich wollte sehen, ob wir ein Kochbuch für Menschen mit Autoimmunerkrankungen entwickeln könnten, das trotzdem auch Menschen ansprach, die ihre Ernährung nicht umstellen mussten. Meine Schwester folgt keiner besonderen Diät und ihr Beitrag verhinderte bei diesem Projekt den „Tunnelblick“. Eine Verbindung zu meinen Lesern stellten auch die Speisen dar, die „so aussahen, als könnten sie diese auch selbst herstellen“. Ich koche in einer kleinen Küche in einem durchschnittlichen Vorstadt-Zuhause. Meine Küchengeräte sind nicht ausgefallen, sondern altmodisch. Und obwohl ich so oft wie möglich versuche, Lebensmittel der bestmöglichen Qualität zu finden, muss ich aufs Geld achten wie jeder andere auch.

Die Endfassung dieses Buches enthält 58 köstliche, einfallreiche Rezepte für alle Phasen des Autoimmunprotokolls – von Gerichten für die strenge Ausschlussphase bis hin zu Rezepten mit Zutaten aus jeder der vier Wiedereinführungsphasen (gemäß Sarah Ballantynes „Die Paläo-Therapie“). Sie finden hier Speisen, die Ihnen (und Ihren zweifelnden Schwiegereltern) bei der nächsten Familienmahlzeit schmecken werden.



Während Ihrer Heilung gibt es Spielraum für Entwicklungen und die Erweiterung Ihrer Lebensmittelauswahl. Außerdem enthält das Buch die Grundlagen des Protokolls einschließlich hilfreicher Übersichten und Checklisten, Gedanken über viele der unterschiedlichen Facetten dieser Reise und einige sehr offene Berichte über meine eigene Geschichte.

Ich hoffe, dieses Kochbuch kann für Sie ein wertvolles Hilfsmittel in der Küche und für

Ihr Herz werden. Ich wünsche mir, dass es nützlich und inspirierend ist und hoffentlich auch Ihre Einstellung im Hinblick auf die Frage, ob das Leben mit einer heilsamen Diät noch etwas Leckeres bereithalten kann, zum Positiven verändert. Danke, dass Sie mich diese Geschichten erzählen lassen. Ich habe eine Menge Herzblut investiert, damit dies die *köstlichste* Geschichte wird, die ich jemals erzählt habe.

WAS IST EINE AUTOIMMUN- KRANKHEIT?

Unser Immunsystem ist ein Wunder der Natur. Es ist wie ein Superheld zur Stelle und vollbringt wahre Meisterleistungen, um hilflose Zaungäste zu retten (wie zum Beispiel verschiedene Zellen). Manchmal – und in der Regel aus unbekanntem Gründen – führt das Immunsystem einen solch erbitterten Kampf, dass Kollateralschäden auftreten, und dann geht alles drunter und drüber. Das Gewebe und die Zellen, die es zuvor verteidigt hat, sehen nun aus wie ein Feind, sodass das Immunsystem nicht mehr in der Lage ist, den Unterschied zwischen Gut und Böse zu erkennen. Das heißt, eine Autoimmunkrankheit ist ein Versagen des Immunsystems, das den Körper nicht mehr erkennt und sich gegen ihn richtet. Wenn Sie eine Autoimmunkrankheit haben, ist Ihr Immunsystem ständig in höchster Alarmbereitschaft und verwechselt Sie häufig mit dem Feind.

Alle Krankheiten lassen sich in zwei Kategorien unterteilen: organspezifisch und nicht-organspezifisch. Der Bereich, den das Immunsystem zuvor geschützt hat und nun angreift, definiert die Autoimmunkrankheit. Falls Ihr Immunsystem beispielsweise plötzlich Ihre Bauchspeicheldrüse nicht mehr als zu Ihnen gehörig erkennt und beginnt, sie zu attackieren, werden Sie einen Typ-1-Diabetes entwickeln, eine organspezifische Autoimmunkrankheit. Wenn die unangemessene Immunreaktion ein größeres Ausmaß hat, entsteht möglicherweise eine nicht-organspezifische Autoimmunerkrankung wie Gelenkrheumatismus. Es gibt 80 bis 100 bekannte Autoimmunkrankheiten und bei 40 weiteren Leiden vermutet man ebenfalls das Immunsystem als Auslöser.

IHR IMMUNSYSTEM ... HÄLT SIE FÜR DEN FEIND!

Die Vorstellung, dass der Angriff aus einem „unbekannten Grund“ stattfindet, sollte ersetzt werden durch die Vorstellung, dass es eine „Art bekannter Grund“ ist. In der Regel gibt es eine genetisch bedingte Empfindlichkeit und dann einen Auslöser. (Es ist auch entscheidend, ob Sie männlich oder weiblich sind. 75 Prozent aller Menschen, die unter einer Autoimmunstörung leiden, sind Frauen.) Die Auslöser sind nicht immer leicht zu verstehen oder zu ergründen. Der „American Autoimmune Related Diseases Association“ (US-amerikanischer Verband für Autoimmunerkrankungen) zufolge können ein chronisch hohes Stressniveau, akute Stressereignisse, Hormone, bestimmte Medikamente, Viren, Bakterien und sogar Schwangerschaften zum Auslöser werden. In anderen Fällen ist der Auslöser bekannt – bei Zöliakie ist es zum Beispiel das Gluten, ein Eiweiß, das in Weizen, Gerste und Roggen vorkommt.

Autoimmunerkrankungen nehmen zu, so dass das Bewusstsein dafür wichtiger ist denn je. Sobald sich eine Autoimmunerkrankheit entwickelt hat, können andere folgen. Bei fast 25 Prozent aller Menschen mit einer Autoimmunerkrankung kommt es zum mul-

tiplen Autoimmunsyndrom: Es liegen drei oder mehr Autoimmunerkrankungen vor, zu denen normalerweise eine Hautkrankheit zählt. Bestimmte Autoimmunerkrankungen treten häufig gemeinsam auf – beispielsweise Hashimoto und Zöliakie. Die Symptome einer Autoimmunerkrankung können unklar sein und werden oft jahrelang übersehen, so dass die Krankheit sich etablieren kann. Aus diesem Grund ist Wachsamkeit umso entscheidender.

Der „American Autoimmune Related Diseases Association“ zufolge haben ungefähr 55 Millionen US-Amerikaner eine Autoimmunstörung, also eine von fünf Personen. Das sind wirklich viele Menschen! Wenn Sie dazugehören, ist es für Ihre Gesundheit unglaublich wichtig, dass Sie Ihre Krankheit verstehen – dann kann Ihnen dieses Buch auch am meisten Nutzen bringen. Seien Sie froh, falls Sie keine Autoimmunerkrankung haben, doch bitte bilden Sie sich weiter. Es ist äußerst wahrscheinlich, dass jemand, den Sie kennen und der Ihnen am Herzen liegt, an einer Autoimmunerkrankung leidet. Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis sind wichtig.

WAS IST DAS AIP EIGENTLICH?

VERRÜCKTE PLÄNE

Akronyme sind hilfreich, haben aber den negativen Effekt, dass man sich wie ein Außenseiter fühlt, wenn außer einem selbst jeder weiß, was gemeint ist. Und was noch schlimmer ist: Im Falle von AIP, was für Autoimmunprotokoll steht, vermittelt das Akronym nicht im Entferntesten die wahre Bedeutung dieser Heilmethode. Ein besseres Akronym wäre wohl HMBTCPW – und das ist natürlich die Abkürzung für „Holy Moly, Batman, This Crazy Plan Works!“ (Heiliger Strohsack, Batman, dieser verrückte Plan funktioniert!). Lassen Sie mich das erklären ...

Ich bin keine Diätalterin. Bevor ich krank wurde, habe ich nie eine Diät gemacht. Nie. Ich habe niemals Kalorien oder Punkte gezählt oder eine 30-tägige Ernährungsumstellung irgendeiner Art vorgenommen. In den letzten paar Monaten vor der Diagnose Zöliakie hatte ich versucht, pro Tag 3000 Kalorien zu mir zu nehmen, um dem raschen Gewichtsverlust entgegenzuwirken – doch das war bis zu diesem Zeitpunkt das Einzige, was ich jemals getan hatte, um meine Nahrungsaufnahme in irgendeiner Weise zu verändern. Die Entscheidung, etwas wie das AIP in Angriff zu nehmen, war für mich ein sehr großer Schritt. Doch was hat mich davon überzeugt, etwas aus persönlicher und gesellschaftlicher Sicht so Unkonventionelles auszuprobieren?

„HEILIGER STROHSACK, BATMAN, DIESER VERRÜCKTE PLAN FUNKTIONIERT!“

Um ehrlich zu sein ... es war die Verzweiflung. Wie bei vielen von Ihnen begannen meine ersten Experimente mit der Paleo-Ernährung aus Verzweiflung. Es schien verrückt zu sein, sämtliche Getreidesorten, alle Milchprodukte und Hülsenfrüchte von meinem Speiseplan zu streichen, doch vor dem Hintergrund, dass ich dachte, ich müsse sterben, wirkte es vernünftig. Dabei dramatisiere ich nicht um der Geschichte willen. Ich war mental und emotional am Tiefpunkt meines Lebens angekommen. Körperlich war ich geschwächt und die Ansätze der Schulmedizin funktionierten nicht. Fast wöchentlich fand ich mich mit beängstigenden und unerklärlichen Symptomen in der Notaufnahme wieder – von einem Taubheitsgefühl im Gesicht bis zu einem zuschwellenden Hals und Atemnot. Von den zahlreichen Fahrten in die Notaufnahme und den ratlosen Ärzten war ich bald so verschreckt, dass ich den Alltag kaum mehr bewältigen konnte. Als ich auf die Paleo-Ernährung aufmerksam wurde, dachte ich also: „Es kann nicht schlimmer sein als jetzt.“

Eine Woche nach meinem Paleo-Diätbeginn stieß ich auf Sarah Ballantynes Internetseite „The Paleo Mom“ und las erstmals vom Autoimmunprotokoll. Ich erfuhr, dass für manche Menschen die normale Paleo-Ernährung nicht ausreicht. Wer eine chronische Krankheit und insbesondere eine Autoimmunerkrankung hat, profitiert gesundheitlich unter Umständen mehr von einer anderen Paleo-Variante: dem Autoimmunprotokoll. Das AIP achtet auf die

Nährstoffdichte, die Gesundheit des Darms, den Ausgleich der Hormone und die Regulierung des Immunsystems. Diese vier Bereiche werden durch eine strikte Nahrungsausschlussphase in Angriff genommen, an die sich abgestufte Wiedereinführungen anschließen. Es geht darüber hinaus um fünf Lebensstilfaktoren: Stressmanagement, Schlaf, sanfte Bewegung, Aktivitäten im Freien und ein Unterstützungsnetzwerk haben eine enorme Auswirkung auf das kurz- und langfristige Wohlbefinden. Im Vergleich zu der unvollkommenen Herangehensweise meiner Ärzte wirkte all das überaus sinnvoll. Ich erkannte sofort, dass dieses Protokoll zu mir passte, verstand aber auch etwas anderes: Es war *keine* Diät, sondern eine *Vorlage*, ein Modell.

Bei Diäten stehen die Menschen unter dem Druck, Regeln zu befolgen. Vorlagen unterstützen die Selbstfindung. Ich begann zu begreifen, dass „Paleo“, „Steinzeit“, „AIP“ und „Weston A. Price Foundation (WAPF)“ nur Worte beziehungsweise Akronyme sind und Pläne beschreiben, die auf einigen der Nahrungs- und Lebensstilbesonderheiten unserer Vorfahren basieren. Auf der Grundlage meiner Genetik, meines aktuellen Gesundheitszustands, meiner Möglichkeiten und Ziele konnte ich diese Vorlage individuell anpassen, um mich selbst zu heilen. In diesem Augenblick wurde mir klar, dass das AIP mehr als nur eine Verzweiflungstat werden würde. Ich musste nicht mehr überzeugt werden. Nun hatte ich mich bewusst für die Reise zur Heilung entschieden.

DIE GRUNDLAGEN

Nun, da Sie den Spruch mit dem „heiligen Strohsack“ verstehen, kann ich Ihnen die Grundlagen dieses Plans erklären. Das AIP besteht aus zwei Phasen: einer **Ausschlussphase** und einer **Wiedereinführungsphase**. Während der Ausschlussphase fordert das AIP den Verzicht auf:

- Getreide
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte (einschließlich Soja und Erdnüssen)
- Eier
- Raffinierte/verarbeitete Zucker, Öle und Lebensmittelzusatzstoffe
- Nüsse und Samen (einschließlich Kakao und Kaffee)
- Nachtschattengewächse
- Aus Beeren oder Früchten gewonnene Gewürze
- Alkohol
- Nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAID)

Detaillierte Übersichten finden Sie auf den Seiten 18–19 und 24–25.

Außerdem ist es hilfreich, die Zufuhr folgender Lebensmittel zu mäßigen:

- Grüner/schwarzer Tee und Matete
- Salz (verwenden Sie mineralstoffreiche Salze wie rosafarbenes oder graues Salz)
- Fruktose (10–20 Gramm pro Tag)
- Nahrungsmittel, die reich an Omega-6-Fettsäuren und mehrfach ungesättigten

Fetten sind (Geflügel und fettreiches Fleisch aus konventioneller Viehzucht)

- Obst und Gemüse mit einem mittleren und hohen Wert auf dem glykämischen Index (Trockenfrüchte, Kochbanane, Taro usw.)
- Kokosnuss

Die Gesundheit kann mit folgenden heilenden Lebensmitteln unterstützt werden:

- Knochenbrühe
- Innereien von mit Gras gefütterten Tieren
- Gelatine oder Kollagen von mit Gras gefütterten Tieren
- Fettreiche Kaltwasserfische aus Wildfang
- Fermentierte Lebensmittel oder probiotische Getränke
- Qualitativ hochwertige Fette

Manchmal bessert sich der Gesundheitszustand zu Beginn des Autoimmunprotokolls nicht wie erwartet. Das mag an zusätzlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, an Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an FODMAPS (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole) liegen, aber auch an einer Dünndarmfunktionsstörung (SIBO), Histaminintoleranz beziehungsweise einer Unverträglichkeit von Sulfid, Salizylat oder Oxalat. Wenn sich keine Verbesserungen einzustellen scheinen, sollten Sie in Betracht ziehen, sich mit diesen möglichen Ursachen auseinanderzusetzen und Ihre Ernährung entsprechend anzupassen.



Nachdem eindeutig wieder eine gute Gesundheit hergestellt ist, kann ein vierstufiger Prozess der Wiedereinführung von Lebensmitteln probiert werden. (Genaueres zur Wiedereinführung finden Sie ab Seite 20.) *Jeder* benötigt eine mindestens 30-tägige Ausschlussphase, bei vielen wird sie drei bis sechs Monate in Anspruch nehmen und bei manchen ein Jahr oder mehr. Die Dauer der Ausschlussphase ist höchst unterschiedlich und hängt stark von Ihrem persönlichen Zustand ab sowie davon, wie ernst Ihre Gesundheit zu Beginn des Protokolls beeinträchtigt ist, wie lange Ihre Autoimmunstörung nicht diagnostiziert wurde (da dies zur Entwicklung weiterer Autoimmunbeeinträchtigungen oder zu Organschäden geführt haben könnte) und wie verbindlich Sie sich dem Prozess widmen.

LEGEN SIE EINFACH LOS!

Die Verzichtsliste mag einschüchternd wirken, insbesondere wenn Sie zum ersten Mal das Autoimmunprotokoll in Angriff nehmen, und auch die Liste der Lebensmittel, die Sie verstärkt zu sich nehmen könnten, scheint schwer verdaulich zu sein, da sie keine festen Bestandteile einer modernen Ernährung sind. Doch wenn Sie der Ausschlussphase eine ausgedehnte Heildauer einräumen, heilende Nahrung hinzunehmen und sich um größere Verbesserungen des Lebensstils bemühen, können die Ergebnisse beeindruckend sein. Das AIP bietet vielen Menschen eine willkommene Linderung ernster Symptome, und manch einer berichtet sogar,

dass das Fortschreiten seiner Autoimmunerkrankung zum Stillstand gekommen oder verlangsamt worden ist. Das AIP kann außerdem eine wichtige Ergänzung zu einer erforderlichen medikamentösen Behandlung sein, die häufig zu einer niedrigeren Dosierung führt oder die Medikamenteneinnahme ganz beendet.

Die Veränderungen Ihrer alltäglichen Essgewohnheiten können erdrückend erscheinen, doch ich möchte Ihnen unbedingt vermitteln, wie wichtig es ist, dass Sie einfach anfangen. Dasselbe gilt für die Lebensstilfaktoren. Die Qualität spielt bei allen Aspekten des AIP eine Rolle, doch am entscheidendsten ist, dass Sie loslegen. Nach und nach wird Ihre Nahrungsmittelauswahl sich erweitern, und Sie werden herausfinden, wie Sie Ihren Plan umstrukturieren können, um ihn bei Stressmanagement, Schlaf, Bewegung, Zeit im Freien und der Stärkung Ihres Unterstützungsnetzwerkes an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Lassen Sie nicht zu, dass der Perfektionsdrang Sie lähmt und davon abhält, vorwärtszukommen.

Das AIP bietet einen fantastischen Ausgangspunkt für ein wesentlich gesünderes und, ja, glücklicheres Leben. Wenn Sie sich Mühe geben und geduldig daran arbeiten, die Bedürfnisse Ihres Körpers zu verstehen, haben Sie bald einen individuellen Plan, der Ihre persönlich beste Gesundheit fördert. Und dann werden Sie denken: „Wow! HMBT-CPW!“

Ich weiß, Akronyme können täuschen, aber manchmal sind sie schlicht einfacher.

AUSSCHLUSSPHASE

DER WOCHENÜBERBLICK ALS LEITFADEN

In der Ausschlussphase lassen Sie Woche für Woche mehr Lebensmittel weg, bis Sie alle hier aufgeführten Lebensmittel von Ihrem Speiseplan gestrichen haben.

WOCHE 1

Getreide und Alkohol

GETREIDE

Amaranth
 Buchweizen
 Dinkel
 Gerste (Gluten, igitt!)
 Hafer
 Hirse
 Kamut
 Mais (ja, das ist ein Getreide!)
 Quinoa
 Reis
 Roggen (wieder Gluten!)
 Sorghum
 Teff
 Weizen (jede Menge Gluten!)

ALKOHOL

Apfelwein
 Bier
 Likör
 Likörwein
 Spirituosen
 Wein

WOCHE 2

Hülsenfrüchte und Nachtschattengewächse

HÜLSENFRÜCHTE (BOHNEN)

Ackerbohnen	Mungbohnen
Adzukibohnen	Pintobohnen
Augenbohnen	Saubohnen
Cannellini-Bohnen	Schälerbbsen
Erbsen	Schwarze Bohnen
Erdnüsse (ja, wirklich eine Hülsenfrucht!)	Sojabohnen (ebenfalls eine Hülsenfrucht!)
Gartenbohnen	Stangenbohnen
Grüne Bohnen	Weißer Bohnen
Kichererbsen	Zuckererbsen
Kidneybohnen	Zuckerschoten
Limabohnen	Auberginen
Linsen	Cayennepfeffer

NACHTSCHATTENGEWÄCHSE

Chilischoten	Pepinos, Melonenbirnen
Gewürze aus Nachtschattengewächsen	Schlaflbeeren
Gojibeeren	Tabak (jawohl, ein Nachtschattengewächs!)
Kapstachelbeeren, Physalis	Tamarillos, Baumtomaten
Kartoffeln	Tomaten
Paprikaschoten	Tomatillos

ANMERKUNG

Die ersten Nahrungsmittel, die weggelassen werden, sind diejenigen mit der geringsten Nährwertdichte und werden am schlechtesten vertragen. Die letzten Nahrungsmittel, die gestrichen werden, haben die größte Nährstoffdichte und

werden nach der Heilung am besten vertragen. Dieser Vorgang ist im Grunde die Umkehrung der empfohlenen Wiedereinführungen bei Sarah Ballantynes „Die Paläo-Therapie“.



Denken Sie daran, dass Sie bei der Ausschlussphase nicht alle Lebensmittel ausschließen. Es gibt Lebensmittel, die Sie noch immer genießen können, wenn auch eventuell in Maßen, sowie heilende Nahrung, die Sie definitiv in Ihren Speiseplan aufnehmen sollten, um Ihre Heilung

zu unterstützen. Bis zur fünften Wochen dürften Sie feststellen, dass Ihre Entzündungen und das Schmerzniveau sich gebessert haben, sodass es Ihnen möglich ist, die Einnahme von nicht-steroidalen Entzündungshemmern (NSAID) zu reduzieren oder zu beenden.

WOCHE 3

Milchprodukte und Kaffee

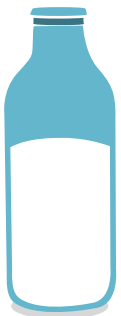
MILCHPRODUKTE

Butter
Buttermilch
Butteröl
Eis
Ghee
Joghurt
Käse
Kefir
Milch
Molke
Sahne
Schmand

KAFFEE

Kaffeebohnen sind Samen, doch ich finde es übersichtlicher, sie beim Ausschlussprozess separat aufzuführen – im Gegensatz zu Schokolade, die aufgrund der verwendeten

Kakaobohnen ebenfalls aus Samen hergestellt ist.



WOCHE 4

Eier und raffinierte/ verarbeitete Zucker, Öle und Lebensmittelzusatzstoffe

EIER

Enteneier
Gänseeier
Hühnereier

RAFFINIERTE/VERARBEITETE ZUCKER, ÖLE UND LEBENS- MITTELZUSATZSTOFFE

Alle Zuckerzusätze einschließlich Agavendicksaft, Maissirup, Reissirup, Rohrzucker, Zuckeralkohol, Stevia und kalorienfreie Süßstoffe (wie Aspartam, Saccharin usw.).

Alle verarbeiteten Pflanzenöle einschließlich Rapsöl, Maiskeimöl, Baumwollsaamenöl, Palmkernöl, Erdnussöl, Distelöl und Sojaöl.

Alle Lebensmittelzusatzstoffe einschließlich künstlicher und „natürlicher“ Farb- und Aromastoffe, bromiertes Pflanzenöl, Emulgatoren, autolytierte und hydrolysierte Proteine, Glutamat, Nitrate und Nitrite.

Essen Sie grundsätzlich nichts, was Sie nicht aussprechen können.

WOCHE 5

Nüsse und Samen, auf Früchten und Beeren basierende Gewürze

NÜSSE

Ganz, gemahlen, als Mus,
Butter oder Öl

Cashewkerne	Mandeln
Haselnüsse	Paranüsse
Kastanien	Pekannüsse
Maronen	Pinienkerne
Macadamia- nüsse	Pistazien
	Walnüsse

SAMEN

Ganz, gemahlen, als Mus,
Butter oder Öl

Anis	Kürbiskerne
Annatto	Leinsamen
Bockshornklee	Mohnsamen
Chiasamen	Muskatnuss
Fenchelsamen	Schokolade
Hanfsamen	Selleriesamen
Kakaobohnen	Senfkörner
Koriander	Sesamsamen
Kreuzkümmel	Sonnenblumen- kerne
Kümmel	

AUF FRÜCHTEN UND BEEREN BASIERENDE GEWÜRZE

Kardamom
Pfeffer (schwarz, weiß, grün, rot)
Piment
Vanilleschoten
Wacholderbeeren



WEISSKOHLRÖLLCHEN MIT KURKUMA-PUTEN-FÜLLUNG

PORTIONEN: 4-6

VORBEREITUNGSDAUER: 30 MINUTEN

GARZEIT: 30 MINUTEN

Diese Röllchen haben eine sehr aromatische und köstliche Füllung. Sie können sie wunderbar vorbereiten und einfrieren, damit Sie an Abenden mit wenig Zeit schnell ein Gericht zur Hand haben.

ZUTATEN

12 große Weißkohlblätter
450 g Putenhackfleisch
2 große Karotten, geschält
und geraspelt
1 Zwiebel, fein gehackt
4 Knoblauchzehen, geschält
und fein gehackt
2 TL Kurkuma
½ Tasse gehackte,
frische Korianderblätter
Salz nach Geschmack
½ Tasse Wasser

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Herz aus dem Weißkohlkopf ausschneiden. Den Kohlkopf für 60 Sekunden in das kochende Wasser legen, sodass er komplett bedeckt ist. Herausheben. Die Blätter sollten nun faltbar sein und sich leicht entfernen lassen. 12 große Blätter herauslösen und beiseitestellen. Den restlichen Weißkohl zur späteren Verwendung in den Kühlschrank legen.
2. In einer großen Schüssel die restlichen Zutaten mit der Hand vermischen. **Achtung:** Kurkuma macht Flecken. Jeweils etwa ¼ Tasse der Füllung auf ein Kohlblatt setzen. Von der Basis des Blatts her aufrollen, dabei die Ränder hineinfalten. Die Rollen mit der Naht nach unten in eine Auflaufform (23 x 33 cm) setzen. ½ Tasse Wasser auf den Boden der Form gießen, 30 Minuten backen. Abkühlen lassen. Servieren und genießen!



KRAUTSALAT MIT ANANAS UND GEGRILLTEN GARNELEN

PORTIONEN: 4-6

VORBEREITUNGSDAUER: 15 MINUTEN

GARZEIT: 5 MINUTEN

**ERFORDERLICHE WIEDEREINFÜHRUNG:
SCHWARZER PFEFFER**

Meine Schwester Jenifer hat sich dieses Rezepts angenommen und es zu etwas ganz Besonderem gemacht. Es ist leicht zuzubereiten, hat aber jede Menge Aroma und sieht auf dem Teller einfach fabelhaft aus.

ZUTATEN FÜR DEN KRAUTSALAT

½ Kopf Rotkohl, geraspelt
2 große Karotten, geschält
und geraspelt
1 Ananas, geschält, ohne Strunk
und gewürfelt
2-3 EL frischer Koriander,
gehackt
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
2 EL geriebener frischer Ingwer
Saft von 1 Limette

ZUTATEN FÜR DIE GARNELEN

450 g Garnelen, geschält und
entdarmt, Schwänze entfernt
Salz und schwarzer Pfeffer
nach Geschmack

Für den Krautsalat

In einer großen Schüssel Rotkohl, Karotten, Ananas und Koriander mischen. In einer kleinen Schale Essig, Öl, Ingwer und Limettensaft verrühren. Das Dressing über die Kohlmischung gießen. Die Schüssel schwenken, damit sich alles durchmischt. Beiseitestellen.

Für die Garnelen

Die Garnelen auf eingeweichte Holzspieße stecken. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Auf mittlerer bis hoher Stufe ungefähr 2 bis 3 Minuten pro Seite grillen. Die Garnelen auf dem Krautsalat anrichten und warm servieren. Genießen!

TIPP

Dieses Rezept kann leicht so angepasst werden, dass Sie es auch während der Ausschlussphase zubereiten können:

Lassen Sie dazu den schwarzen Pfeffer weg.



SONNENAUFGANGSSMOOTHIE

PORTIONEN: 2

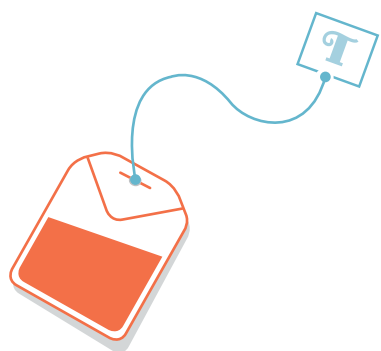
VORBEREITUNGSDAUER: 5 MINUTEN

Erst als ich mich schon zwei Jahre auf meiner AIP-Reise befand, stellte ich fest, dass das Protokoll koffeefrei, aber nicht koffeinfrei ist. Wow! Was für eine Erkenntnis! Zugegebenermaßen ist es trotzdem sinnvoll, die Koffeinzufuhr einzuschränken, aber gelegentlich etwas mit „Pep“ zu genießen, ist doch schön.

ZUTATEN

- 1 großer Pfirsich, entsteint
und in Scheiben geschnitten
- 5 Kirschen, entsteint
- 1 EL Kollagenpulver
- ½ Tasse starker schwarzer Tee
- 1 Tasse vollfette Kokosmilch
- 4 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer füllen und mixen, bis der Smoothie cremig ist. Servieren und genießen!



TIPP

Kollagenpulver ist im Internet erhältlich. Es löst sich in heißer oder kalter Flüssigkeit auf, geliert aber nicht wie Gelatine. Das Kollagen verleiht diesem Smoothie etwas ausgleichendes Eiweiß.