

DIE BESTEN FETTEN NAHRUNGSMITTEL UND IHRE FREUNDE (Lebensmittelliste)

Fette und Öle (Auswahl)



DocFleck

Für die kalte Küche (und nur hier!):

- Leinöl, Hanföl, Walnussöl (Bio, kaltgepresst, omegageschützte Herstellung unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff, z. B. Omega-safe-Verfahren, siehe Etikett)
- Weizenkeimöl

Zum Erhitzen geeignet:

- rohe Bio-Butter von Weidetieren (nicht braun werden lassen)

Größere Hitzestabilität:

- Natives Olivenöl extra vergine (nach jüngsten Forschungen recht hitzestabil)
- Kokosöl
- Ghee, Butterschmalz
- Rotes Palmöl (Wichtig: nur aus nachhaltiger Produktion CSPO-Kennzeichnung, sonst bitte meiden!)

Nüsse und Samen



- Leinsamen (mein Favorit: kostengünstiger, ballaststoffreicher Omega-3-Lieferant, da sehr mimosenhaft unbedingt unmittelbar vor dem Verzehr erst zermahlen)
- Chiasamen (gemahlen bessere Bioverfügbarkeit)
- Hanfsamen/Hanfkerne (Hanfmehl)
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Macadamianüsse
- Pekannüsse
- Paranüsse
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Schwarzer Sesam

- Kokosnuss (ungesüßte Kokosraspeln, Kokosmilch und Kokosmehl)
- Rohe Kakaoraspeln
- Cashewkerne (proteinreich)
- Mandeln (proteinreich)

Nuss-Mus ist Muss*



- Cashewmus
- Haselnussmus
- Macadamiamus
- Mandelmus
- Pekannussmus
- Sesammus (Tahin)
- Sonnenblumenmus
- Walnussmus
- Kokosmus extra nativ (Achtung! Nicht zum Kochen oder Erhitzen verwenden)

**Teils mit dem Mixer zum Beispiel selbst herstellbar*

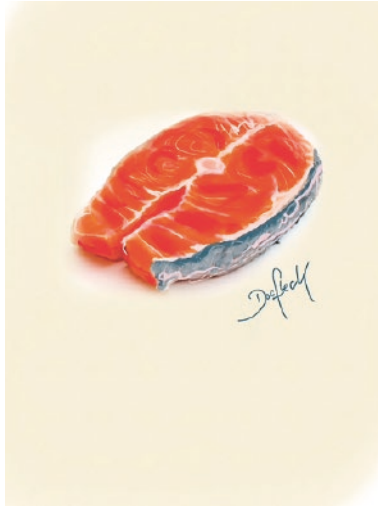
Proteine



- Fleisch (Rind, Lamm aus Grasfütterung, Wild)
- Geflügel (bevorzugt BIO-Herstellung ohne Hormone und Antibiotika)
- Eier (bevorzugt Freiland-Biohaltung)
- Fisch und Meeresfrüchte (aus nachhaltigem Fang)
- Pilze («Fleisch des Waldes», z.B. Zuchtpilze wie Champignons) und Sojaprodukte (besonders empfohlen: fermentierte Sojaprodukte wie Tempeh und Miso)

Informationen und Ratgeber zum Einkauf von nachhaltigen Fischereiprodukten finden Sie unter www.wwf.de. Findet sich ein Fisch nicht auf der Liste, wird er wegen hoher toxischer Belastung und mangelnden Qualitätskriterien in Zucht und Fangprozedere nicht empfohlen.

Geringe toxische Quecksilber-Belastung (empfohlen)



- Anchovis
- Auster
- Butterfisch
- Felchen
- Flunder
- Forelle (Süßwasser)
- Hering
- Jakobsmuschel
- Krabben (heimisch)
- Krebs
- Makrelen (Nordatlantik)
- Sardinen
- Schellfisch (Atlantik)
- Scholle
- Seehecht
- Seelachs
- Seezunge (Pazifik)
- Tilapia, Buntbarsch (nicht gezüchtet; schwer zu finden)

- Tintenfisch (Kalamare)
- Venusmuscheln
- Wels
- Wildlachs

Moderate Quecksilber-Belastung
(mäßiger Verzehr)

- Barsch
- Karpfen
- Kabeljau
- Hummer
- Goldmakrele
- Rochen
- Thunfisch (Echter Bonito)
- Torpedobarsch (Atlantik)
- Schnapper
- Seeteufel

Hohe Quecksilber-Belastung (sehr selten, eher meiden): Heilbutt (Atlantik, Pazifik), Rotbarsch, Wolfsbarsch, Thunfisch (Weißer)

Extrem hohe Quecksilber-Belastung (meiden): Blaubarsch, Hai, Makrele (Königsmakrele), Schwertfisch, Thunfisch (Großaugenthun, Gelbflossenthun), Zackenbarsch

Milchprodukte*



- Fermentierte Milchprodukte
- Sauerrahm, griechischer Joghurt
- Käse, z. B. Parmesan, Cheddar, Brie, Frischkäse (Doppelrahmstufe)

**Möglichst Bio-Herstellung, Weidetiere*

Pflanzlicher Milchersatz

- Mandelmilch, Kokosmilch, Hanfmilch, Cashewdrink
- Reismilch, Hafermilch (etwas mehr Kohlenhydrate)

Wichtig: Achten Sie auf das Etikett! Meiden Sie Produkte, die Zucker oder künstliche Zuckeraustauschstoffe enthalten oder Carrageen (E 407); dieser Zusatzstoff ruft nachweislich entzündliche Veränderungen der Darmschleimhaut hervor.

Tip: Im guten Mixer selbstgemachte Pflanzendrinks sind eine kostengünstige und feinschmeckende Alternative.

Sonstige Lebensmittel mit gesundem Fettprofil

- Kakaobutter
- Oliven
- Edelbitterschokolade (optimal mindestens > 70 % Kakao)

Lebensmittel, die perfekt zum FETT passen – ohne Rettungsring-Gefahr

Nicht stärkehaltiges Gemüse

In unbegrenzter Menge – hauen Sie ordentlich rein!

- Artischocken
- Blattsalat
- Blumenkohl
- Broccoli
- Brunnenkresse
- Champignons
- Chicorée
- Endiviensalat
- Fenchel
- Grünkohl
- Ingwer
- Knoblauch
- Kräuter
- Löwenzahn
- Mangold
- Paprika
- Radicchio
- Radieschen
- Rucola
- Schalotten
- Spargel
- Spinat

- Spitzkohl
- Stangensellerie
- Tomaten
- Weißkohl
- Zucchini
- Zwiebel

Obst

(Eine Handvoll pro Tag, entspricht circa 100–200 g täglich)

- Beeren: frische oder tiefgekühlte Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren – Vorsicht: Erdbeeren haben etwas mehr Zucker
- Grapefruit
- Kiwi
- Limette
- Wassermelone
- Zitrone
- Grundsätzlich eignen sich bevorzugt zuckerärmere Obstsorten am besten: z.B. auch Pfirsiche, Birnen, Äpfel, Kirschen etc.

Grundnahrungsmittel, Gewürze etc.

- Essig
- Gemüse-, Hühner- oder Knochenbrühe (Bio ohne Glutamat)
- Getrocknete oder frische Kräuter: Basilikum, Cayenne-Pfeffer, Chili, Gomasio (Sesamgewürz), Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schwarzer Pfeffer, Thymian, Vanillepulver (gemahlen), Zimt (selbstverständlich können auch andere Ihnen liebgewonnene Kräuter und Gewürze genutzt werden)

- Hanfmehl
- Kakaopulver (ungesüßt, Bio)
- Kokosmehl
- Mandelmehl
- Meersalz

Getränke

Trinkmenge pro Tag: ca. 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht

- Heißes Zitronenwasser (auf nüchternen Magen zwei Gläser)
- Mineralwasser (magnesiumreiche Sorten)
- Kräuter- und Basentee
- Weißer und Grüner Tee
- Kaffee («Butterkaffee»; «Bulletproof Coffee»)

Merke: Trinken Sie während des Tages schluckweise mindestens circa sieben Gläser (ca. 200 ml) Wasser guter Qualität, am besten zwischen den Mahlzeiten. Um Wasser geschmacklich aufzupeppen, eignen sich: Limetten-, Zitronenscheiben, Beeren, Kiwis, Zitronenmelisse etc.

Wichtig: Dies ist nur eine orientierende Auswahl, selbstverständlich können Sie andere Kräuter, Gewürze, Gemüse und zuckerarme Obstsorten integrieren.

Ähnliches gilt für die Pflanzenöle! Die hier näher beschriebenen Öle, Samen und Nüsse liefern eine besonders empfehlenswerte Balance der Fettsäuren, das bedeutet aber nicht, dass andere Pflanzenöle per se minderwertig sind. Alle Pflanzenöle hier im Detail zu diskutieren, würde das Buch sprengen, denn Mutter Natur schenkt uns ein riesiges Potpourri an Ölen von A bis Z: Aprikosenkernöl, Arganöl, Babassuöl, Baobaböl, Calophyllumöl, Chiaöl, Distelöl, Erdnussöl, Granatapfelsamenöl, Hagebuttensamenöl, Haselnussöl, Jo-

hannisbeersamenöl, Johanniskrautöl, Jojobaöl, Kakaobutter, Kokosöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Macadamianussöl, Maiskeimöl, Mandelöl, Mohnöl, Nachtkerzenöl, Olivenöl, Palmöl und Palmkernöl, Perillaöl, Pfirsichkernöl, Rapsöl, Sanddornöl, Schwarzkümmelöl, Sesamöl, Sheabutter, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Zedernöl.

Die wechselwirkenden Einflüsse der Öle sind aktuell noch nicht erforscht. Bisher hat sich vor allem die Kombination aus Omega-3-Ölen wie Leinöl, Hanföl, Walnussöl mit antioxidativem Weizenkeimöl in der Praxis brillant bewährt.

Faustregel: Achten Sie – pardon, wenn ich mich wiederhole, aber es ist verdammt wichtig – bei jedem verwendeten Öl auf die Herstellerqualität und das Fettsäureprofil. Meiden Sie raffinierte Öle und reduzieren Sie Öle mit hohem Omega-6-Gehalt (Maiskeimöl, Sojaöl, Distelöl, Sonnenblumenöl).

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Ihre Zellen haben den Ölwechsel verdient und werden sich binnen weniger Monate erneuern. D.h. also, *Sie* werden sich erneuern. Wenn Sie kein Kochkünstler sind, no problem. Fangen Sie langsam an. Sobald die ersten Erfolge spürbar werden, Sie mehr Energie haben und weniger Heißhunger Sie quält, Sie «Fett gelect haben», werden Sie das Fett nicht mehr missen wollen.

Beispiel für einen fetten Tag

Essen Sie wenige Mahlzeiten pro Tag. Aber essen Sie sich satt mit mehr Fett!

- Essen Sie erst, wenn Sie *echten, ehrlichen* Hunger haben, nie aus Langeweile oder «weil eben jeder in der Familie frühstückt».
- Essen Sie sich immer satt. Mit Fett als gesundem Hauptdarsteller werden Sie eine deutlich längere Sättigung erfahren.
- Essen Sie langsam und kauen Sie, «bis es im Mund sabbert». Au-

ßerdem werden Sie in der Kombination mit «Fett und bewusstem Kauen» schneller und nachhaltiger satt.

- Schaffen Sie sich ein für Sie passendes Zeitfenster zum Essen. Pausieren Sie möglichst lange, ca. zwölf Stunden über Nacht, und wählen Sie geringe Mahlzeitenfrequenzen am Tage, maximal drei Mahlzeiten mit ausreichend langen Pausen, wenn Sie es schaffen, ohne Snacks.

- **Frühstück wird Spätstück**

Lassen Sie, falls es Ihr Alltag und Berufsleben zulassen, das Früh-Stück zum «Spät-Stück» werden und halten Sie eine lange Pause zwischen Abendessen und Spätstück ein. Optimal sind zwölf Stunden oder etwas länger, aber auch acht, neun oder zehn Stunden sind ein guter Anfang. **Was spätstücken?** Perfekt ist die Mischung aus Fett und Eiweiß (das Doc Fleck-Frühstück-Rezept finden Sie im Kapitel Rituale), Smoothies mit ungesüßtem Milchersatz und etwas Fett, z. B. Leinöl mit DHA. Zum Kaffee einen «Klecks» von z. B. 1–2 TL Kokosöl oder Weidebutter.

- **Mittagessen**

Wenn Sie eine lange Pause zwischen Abendessen und «Spätstück» aushalten, kann das Spätstück auch mit einem frühen Mittagessen verschmelzen. Wichtig: Kann – *muss* aber nicht! Die meisten von uns kommen mit drei klassischen Mahlzeiten besser zurecht. Menschen mit Migräne, Gallensteinleiden und Refluxbeschwerden sollten nicht zu lange fasten, da hier die regelmäßige Nahrungszufuhr zählt. Achten Sie jedoch auf eine ausreichend lange Pause (mindestens drei bis fünf Stunden) nach der ersten Mahlzeit des Tages.

Was mittagessen? Setzen Sie auf ballaststoffreiches, sättigendes Grünzeug. Beispielsweise drei bis vier Hände voll grüner Salat mit z. B. etwas Avocado, einer Handvoll Eiweiß (ca. 15–25 g pro Mahlzeit) aus Fisch, Fleisch oder Käse und dazu Fett – mindestens zwei bis drei Esslöffel, etwa Olivenöl (nativ extra). Gerne können Sie Ihr Mittagessen zusätzlich mit geriebenem Parmesan oder gehackten Nüssen «fetten».

- **Abendessen.** Versuchen Sie, circa drei Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit zu genießen. Das empfiehlt sich nicht nur zur Entlastung des Darms über Nacht, sondern auch, um die Menge an zellschädigenden Sauerstoffradikalen einzudämmen. Experimentieren Sie und verlegen Sie das Abendessen wenn möglich zeitlich etwas nach vorne, sodass es in Ihren Alltag passt. Idealerweise sollte das Abendessen leichter und kleiner ausfallen als Mittagessen und «Spätstück». Es bewährt sich auch hier die Kombination aus Grünzeug, etwas Eiweiß und Fett aus Olivenöl, Butter oder Kokosfett. Rohkost ist schwerer verdaulich und sollte deshalb nicht abends verzehrt werden.
- **Snacks.** Genießen Sie Snacks nur bei Bedarf und unerträglichem Hunger und bleiben Sie Ihrer Zeitachse treu. Empfehlenswert sind fette Snacks wie Walnüsse, Pekannüsse, Macadamianüsse (möglichst ungesalzen), Humus und Gemüsesticks, Avocados, Chiabrei mit Kokosmilch und «Fettbomben». Beim Wort «Fettbomben» denken die meisten von uns an ungesunde Varianten aus Fastfood, Burger und Donuts. Gesunde «Fettbomben» haben überhaupt nichts mit vitaminarmen Kalorienbomben gemeinsam, sondern sind spannende Nahrungskombinationen mit hohem Fettanteil aus naturbelassenen, gesunden Fetten und wenig Kohlenhydraten.