

# Retningsanker AIP? Wir müssen reden.



Das Autoimmunprotokoll oder AIP. Wir müssen darüber reden. Weil? Da ist Sand im Getriebe. Ich habe mich monatelang nach dieser Eliminationsdiät der Biophysikerin Sarah Ballentyne ernährt, von daher: Super, wenn Du Dich entschlossen hast, auch damit zu starten. Denn das bedeutet: Du eliminiert in der nächsten Zeit das potenziell Böse unter den Lebensmitteln, isst antientzündlich. Runtergebrochen ernährst Du Dich von wild gefangenen oder Bio-Fischen und Meeresfrüchten, Biofleisch, Bio-Innereien und Bio-Gemüse (außer Nachtschatten). Verwenden darfst Du auch einige Kräuter und Gewürze, sowie alles aus Kokos und Erdmandeln. Womit schon mal Joghurt und Milchersatz gesichert wären. Doch bevor wir zum Sand kommen:

## Was isst man da eigentlich konkret im AIP?

Gemüse & Salat: Jedes Gemüse und jeden Salat mit Ausnahme von Nachtschattengewächsen. D.h. Tomaten, Paprika, Auberginen, Pfefferoni und Kartoffeln sind raus.

Obst: Alle Obstsorten in Bio und in Maßen

Fleisch und Fisch: Jedes Fleisch aus artgerechter Biohaltung, bis zu vier mal pro Woche Innereien, alle Fischarten und Meerestiere, aus Wildfang oder Biohaltung.

Öl: Avocadoöl (kaltgepresst) · Speck, · Kokosöl (extra virgin) · Schmalz (Bio) · Olivenöl (extra vergine)

Gewürze: Basilikum · Dill · Estragon · Fenchelgrün (keine Fenchelsamen!) · Ingwer · Kamille · Kerbel · Knoblauch · Koriandergrün (keine Koriandersamen!) · Kurkuma · Lavendel · Lorbeerblatt · Majoran · Kren · Limettenblätter · Muskatblüte (keine Muskatnuss!) · Nelken · Oregano · Petersilie · Pfefferminze · Rosmarin · Safran · Salbei · Salz · Bohnenkraut · Schnittlauch · Thymian · Zimt · Zitronengras · Zitronenmelisse · Zwiebelpulver

Süßungsmittel: Honig, Ahornsirup

Mehle: Kokosmehl und Maniokmehl. Letzteres gibt es mittlerweile schwermetallkontrolliert aus deutscher Produktion.

Milchalternativen: Kokosmilch und Erdmandelmilch (selbst gemacht).

## **Und was geht nicht im AIP?**

Getreide · Milchprodukte · Pflanzenöle (außer Avocadoöl und Olivenöl) · Hülsenfrüchte · Zusatzstoffe (Alle Es sind raus) Nachtschattengewächse (Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Auberginen etc. und auch Gewürze wie Curry, Paprika, Chilli) · Eier · Nüsse · Samen (zb. Koriandersamen, Kümmel, Fenchelsamen, Sesam und Mohn) · Alkohol · Süßstoffe

## **Und jetzt zum Sand**

Immer wieder lese ich:

„Ich werde nicht satt!“ oder wahlweise „Ich verliere zu viel Gewicht!“

Der Fehler liegt darin, beim Autoimmunprotokoll zu wenige Kohlehydrate ins Essen einzubauen. Man kann das AIP Low Carb machen. Ja. Grundsätzlich ist es aber nicht so angelegt von der Erfinderin. Erlaubte Quellen gibt es sogar regionale. Süßkartoffel, Karotten, Kürbis, Sellerie und Pastinake. Sehr gemocht habe ich auch Kochbananen. Damit lässt sich sehr viel machen und sie sind in

jedem Asiashop zu haben. Klar, Yams, Taro, Maniok oder ähnliches wird schwieriger zu bekommen.

„AIP ist mir zu teuer!“ „Bio sowieso!“

Ich glaube, wer bereit für eine restriktive Ernährungsform wie das Autoimmunprotokoll (AIP) ist, der muss auch bereit sein, umzudenken, was die Art und Weise betrifft, wie wir Lebensmittel produzieren und wie wir mit Nutztieren umgehen:

- Bei Fisch und Meeresfrüchten bist Du mit Wildfang besser bedient. Der Rest ist konventionell billiger, aber Du wirst dank Pestiziden den halben Erfolg haben.
- Baue selbst an. Auf meinem Balkon gedeihen Gurken, Zucchini, Erdbeeren, Himbeeren, Zitronen. Man ist an der frischen Luft und das Ernten ist ein Erfolgserlebnis.
- Schau, ob Du in Deiner Nähe einen Biobauern findest. Schau online, viele verschicken auch.
- Es gibt Biokisten, solidarische Landwirtschaft, Foodkooperativen. Vielleicht rentiert sich eines?
- In Biosupermärkten gibt es Halbp reis-Schütten. Da gibt es tolle Waren zum kleinen Preis.
- Discounter sind bei Bio günstiger. Mein letzter Schnapper war ein Blumenkohl/Karfiol um 1,49 (3,99 Biosupermarkt).
- Vieles kannst Du selbst herstellen, wie zB. Kokosjoghurt oder Erdmandelmilch.

Wer im Autoimmunprotokoll ist, und wissen möchte: „Was soll ich denn da kochen?“

Und: Muss ich jetzt für immer so essen? Die Antworten findet Ihr hier!

*AIP: Muss ich jetzt für immer so essen?*

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten

Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.