
Subject: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 May 2013 10:04:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

Gerne würde ich Versuchen möglichst Glutenfrei , Histaminarm und Vegan zu Ernähren und die Insulin Diät (Ernährungsform) damit einbeziehen.

Dieser Thread soll dazu dienen eventuelle Rezepte und Produkt Infos aus zu Tauschen.

Gemäss meinem Milch Thread würde ich gerne auch auf Milcherzeugnisse Verzichten.

Ich habe eine Brotback Maschine und werde mal Teffmehl und Süsse Lupine Mehl (Basisches Eiweis) ausprobieren.

Beide sind Glutenfrei.

Meine derzeitige Ernährung ist folgende:

Morgens:

Obstsalat (Äpfel, Erdbeeren, Honig Melone, Bannanen, Diverse Beeren zb Blau Beeren, Himbeeren etc. Je nach Zeit auch Mango oder so..)

Leider bin ich meist zu faul um morgens den Obstsalat herzurichten und esse daher in der Pause ein Buttercroisant

Werde versuchen schon am Vorabend das ganze zu schneiden dann sollte das klappen.

Mittagessen: Falafel Dürüm nur mit scharfer Sauce (Tomate Chili) kein Joguhrt oder Cocktail Sauce. Meistens ein frischer Obssalat (gekauft) mit Annanas, Melone, Trauben, Kiwi etc..

Abends: Salat, Suppe Snack ab und zu Nachos mit Creme Fraiche und Käse Überbacken.

Gemäss Insulin Diät (Nahrungsumstellung) Soll man Morgen so viel Süsses zu sich nehmen damit man genügend Energie hat für den Tag. Daher sind süsse Früchte ideal. Zb Datteln, Rosinen etc. Da das meiste sehr Basisch ist unterstütz es auch beim Entgiften. Die meisten Enzyme in der Leber funktionieren in einer übersäuerten Umgebung nicht.

Wenn man versucht Vegan zu leben sollte man Taurin und Vitamin B12 Supplementieren. Alles andere sollte durch die Nahrung in Ausreichenden Mengen zugeführt werden.

Für Shakes eignet sich Moringa Blattpulver. Am besten am Abend.

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 29 May 2013 10:25:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie du dich ernährst ist deine Sache (ich halte davon so wie du schreibst nicht wirklich was) aber kann dir aus meiner erfahrung bezüglich ernährungsumstellung ein paar tipps geben:

wenn du zb nur obst in der früh isst wirst du ws ziemlich hunger bekommen. daher würd ich dir raten jedenfalls fett dazu zu essen.

ich esse zb morgens 2 bananen/2äpfel dann noch eine handvoll mandeln die auch gut kalorien haben. und dann meistens einen löffel kokosöl oder Tahin.

beides hat viel fett (kokosöl ist sogar quasi nur fett und übrigens auch gut für die kopfhaut bei äußerlicher Anwendung) kaum kohlenhydrate macht aber langfristig satt dadurch. sahne ginge genauso aber du willst ja milch produkte meiden.

alternativ kannst du in der früh auch einfach gemüse mit fetthaltigen dips essen. zb Karotten,zucchini, tomaten usw aufschneiden und dazu Humus, Tahin(orientalisches sesammus), Avocado dip usw essen.

wieso willst du dich eigentlich vegan ernähren? wenn du 1-2 mal biofleisch pro woche isst und öfters bio Eier hilft das denke ich und schadet nicht. der mensch hat immer tierisches gegessen wenn auch nicht in dem ausmaß und in der schlechten qualität wie heute. nur verarbeitetes fleisch würd ich meiden (weil Kochsalz, nitrat , konservierungsmittel, getreide usw drinen ist). auch Primaten essen begrenzt tierisches(aas,Insekten,Vogeleier).

btw woher bekommst du einen histaminarmen,veganen dürüm? das widerspricht sich meines erachtens ein bisschen.

nachos sind doch auch kohlenhydrat und histaminreich? machst du die suppe selber?

fertigsuppen sollten bei einer solchen ernährung generell nicht zur debatte stehen...fertiggerichte sind nie gut selbst wenn sie aus dem bioladen kommen.

außerdem schreibt du willst keine milchprodukte mehr aber dann am abend käse und craime fraiche??

bei etwaigen nahrungsergänzungen solltest du auf die qualität schauen. eine 50cent Vitamin b12 brausetablette von aldi schadet deinem körper und hilft nichts. da sind keine vitamine sondern hier wird nur die äußere form von vitaminen imitiert.

was auch noch sinnvoll ist vor allem am anfang von so einer ernährungsumstellung immer einen Apfel/banane dabei zu haben um heißhunger attacken entgegenzuwirken. wenn deine insulindiät in bezug auf haarausfall was bringt (was ich stark bezweifle) dann erfahrungsgemäß nur wenn du dich sehr sauber ernährst. sprich wenn alles passt du aber zwischendurch trotzdem immer wieder mal ein brötchen isst oder keckse knabbert wird es nix. also diszipliniert sein

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 May 2013 11:17:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@LeroySmith

Danke für die Typs. Gemäss eines Ernährungsprofessor kann Fett am morgen gar nicht verwertet werden vom Körper. Habe bevor ich das gewusst habe 1 Esslöffel Leinsamenöl mit natürlichem Vitamin E zu mir genommen. Mein Hautbild hatte sich deutlich verbessert und habe durch den häufigeren Stuhlgang einige Kilo abgebaut.

Kokosfett Benutze ich zum Kochen (Wok) oder als Butterersatz beim selbst gemachten Brot.

Ich mache in den Obstsalat auch paar Nüsse rein zb Walnüsse etc (Bio) und es nach dem Mittag auch welche. Die Fette / Öle werden langsam gespalten als Tierische und daher wird das Hungergefühl gemindert

Auch Wasser mit ein Wenig Zitronensaft lässt das Hungergefühl mindern. Vermute das ein Teil der Magensäure neutralisiert wird?

Dürüm eben mit Falafel drinn statt Fleisch und mit viel Zwiebel (Quercitin) und eben ohne Joguhrt Saucen.

Esse schon ab und zu Fleisch aber sowieso nur selten. Was heute noch als Fleisch bezeichnet wird ist eh ne Frechheit.

Nachos denke ich sind nicht so gut aber da diese aus Mais bestehen ist nur mit Glutamin zu rechnen. Kohlenhydrate sind nichts schlechtes solange Sie von Pflanzen stammen.

Ja das mit der Creme fraische und Käse will ich ändern. Habe Käse Ersatz gefunden welchen ich gerne mal ausprobieren möchte. Ist ne Mischung aus verschiedenen Fetten (auch Kokos) und anderem Zeugs zb Maisstärke etc.

Statt Creme Fraiche tuts auch Avocado Creme oder so.. Aber sowieso esse die Nachos nicht täglich. Nur 3 - 5 x im Monat.

Das ist mir schon lange klar das Brausetabletten nichts bringen Habe auch in der Novartis gearbeitet und Roche und kenne mich da halbwegs aus. Ich kaufe mein Vitamin B12 bei iherb.com. Heist Homocystein Defense (Mein Wert ist erhöht)

Natürlich selbstgemachte Gemüse, Linsen, Spargelcreme etc Suppen. Bei uns hats noch nie Fertigprodukte gegeben und wirts auch nicht.

Denke schon das die Insulin Umstellung was bringt. Dadurch kann Nachts wieder das HGH (Human Growth Hormon) Fett verbrennen. Der Körper Fett Anteil sinkt. Und somit wird die Aromastase von DHT und Östrogen gemindert.

Durch die verminderte Aufnahme von Milch / Fleisch Erzeugnissen weniger Hormone / Androgene Durch weniger Glutamin keine grösseren Histamin Freisetzungen und weniger Phatogene welche das Immunsystem Überaktivieren.

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [christian_wien](#) on Wed, 29 May 2013 11:17:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Als Veganer solltest Du jedenfalls in Biomärkten kaufen, dort gibt es eine große Auswahl an vegetarischen/veganen/glutenfreien Produkten.

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 29 May 2013 11:33:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fett kann in der früh nicht verdaut werden? wie kommt der herr prof auf sowas? das fände ich sehr problematisch zumal jedes lebensmittel mehr oder weniger fett enthält. ich esse auch in der früh ohne Probleme fett. ich glaube generell dass der mensch auch um mitternacht oder um 5 in der früh essen kann solange das essen an sich passt. wenn du dir um 2 uhr morgen eine große pizza reinstellst wirst du verdauungsprobleme bekommen aber sowas ist auch um 2 uhr anmittags nicht gut.

wie haben es unsere vorfahren gemacht wenn sie von der jagd mal später heimgekommen sind? haben sie gesagt:" oje es ist schon nach 18 uhr also essen wir lieber nichts mehr und am morgen geht das (fette) fleisch dann ja auch nicht. pech gehabt."^^

aber ich verstehe bei deiner ernährung nicht was in bezug auf den Blutzucker soviel anders ist als bei einer koventionellen westlichen Ernährung? du isst zu allen Mahlzeiten (nicht gerade wenig) Kohlenhydrate (Getreide, Honig, nachos, Brot).

außerdem sind so ziemlich alle Kohlenhydrate die mir jetzt auf die schnelle einfallen (mit ausnahme von Honig) pflanzlichen Ursprungs. tierische lebensmittel sind ja die klassischen low carb lebensmittel. glaub dein ernährungsplan ist noch nicht ganz so ausgereift...

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [Ninguno](#) on Wed, 29 May 2013 11:36:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Histaminarm?

Dann kannst du Nüsse auch in die Tonne kloppen.

Vegan?

Warum? Fleisch und ich mein jetzt nicht unbedingt Muskelfleisch sind wahre Nährstoffbomben.

Btw. wie deckst du deinen Eiweißbedarf bzw. den kompletten Aminosäurepool?

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [Yes No](#) on Wed, 29 May 2013 14:15:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ninguno schrieb am Wed, 29 May 2013 13:36

Btw. wie deckst du deinen Eiweißbedarf bzw. den kompletten Aminosäurepool?

Wenn in einem IchWillVeganerSein/werden-Thread diese Frage nicht kommt, dann muß man sich kneifen, weil dann muß man wohl träumen! ROFL *Die* ominöse Prötein-Frage.

OK, er will sich sowas nettes wie Lupinenmehl und so antun. Wohl bekommts.

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 May 2013 14:28:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Am Abend sind Kohlenhydrate kein Problem. Einzige was Probleme macht ist die Stärke die dann eben zu Zucker umgewandelt wird und so wieder den Insulin Spiegel hochtreibt. Unsere Vorfahren haben ja auch nicht die ganze Zeit gejagt und hatten auch keine Viezucht und vor allem kein Junk Food oder Kristall Zucker! Fructose aus den Früchten liefert schneller Energie als Fette. Das Zeigt ja auch die Energie Gewinnung von den Mitochondrien! Über 60% oder mehr.

Komplett lässt sich die Histamin aufnahme sicher nicht verhindern aber reduzieren. Zudem lässt sich mit Quercetin als Nem oder zb Zwiebel zusätzlich das Histamin blocken.

Ab und zu Sündigen also zb ne Wurst , Schnitzel oder ein gutes Steak ist schon ok wenn man es nicht Übertreibt.

Bio Shops haben ne grosse Auswahl jedoch auch horrende Preise. Da muss jeder selbst entscheiden ob er sich das Leisten will und kann. Aldi und andere Discounter sind ja auch auf den BIO Zug aufgesprungen und bieten diese sehr günstig an. Natürlich ist die Auswahl beschränkt.

Eiweiss könnte man zb von Lopino ohne Probleme bekommen. Ist auch Bassisches Eiweiss und so viel besser verwertbar.

Leider habe ich noch kein Laden in der Schweiz gefunden wo das hat. Scheinbar gibts das in Deutschland im Edka für 1.99 200g als so Tofu / Fleisch Ersatz. Auch Eiscreme und viele weitere Produkte könnte man mit diesem Eiweiss herstellen ohne die Nachteile von Soja (Genmanipuliert, Östrogen (Phytoöstrogene)
<http://www.youtube.com/watch?v=ai8IBkGUvDE>

Was auch noch super ist ist eben Moringa Blattpulver da dies so gut wie alles drin ist (Vitamine und Aminosäuren und vieles mehr)

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?
Posted by [pilos](#) on Wed, 29 May 2013 14:35:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Wed, 29 May 2013 17:28Am Abend sind Kohlenhydrate kein Problem. Einzige was Probleme macht ist die Stärke die dann eben zu Zucker umgewandelt wird

und Stärke ist kein Kohlenhydrat sondern ein Stein

und Kohlenhydrate werden nicht zu Zucker sondern zu Sand umgewandelt...

hallo...

Zitat: Unsere Vorfahren haben ja auch nicht die ganze Zeit gejagt und hatten auch keine Viehzucht und vor allem kein Junk Food oder Kristall Zucker!

Fructose aus den Früchten liefert schneller Energie als Fette. Das zeigt ja auch die Energie Gewinnung von den Mitochondrien! Über 60% oder mehr.

quatsch..die Menge macht es...

Fructose ist an sich der schlechteste Zucker überhaupt...und Grund dafür, dass die Amis alle so fett sind...klar die Menge macht es trotzdem

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 29 May 2013 14:40:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kohlenhydrate lassen immer deinen Blutzucker steigen. ob das jetzt Stärke, Zucker oder zu welcher Tageszeit ist egal. auch ob sie die Blutzucker schnell oder langsam ansteigen lassen (also hoher oder niedriger glykämischer Index) ist relativ egal weil die Gesamtmenge an Insulin die der Körper ausschütten muss gleich bleibt.

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [Ninguno](#) on Wed, 29 May 2013 14:42:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum ist Fructose so schlecht?

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [christian_wien](#) on Fri, 31 May 2013 11:12:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biomärkte sind nicht teuer. Wer ein wenig kocht, zahlt nicht mehr, als sich in Supermärkten von Fertigprodukten zu ernähren.

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [Yes No](#) on Fri, 31 May 2013 14:16:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ninguno schrieb am Wed, 29 May 2013 16:42 Warum ist Fructose so schlecht?

Fructose ist nur schlecht wenn sie "nackt" daherkommt (wie z.B. in raffiniertem Zucker) und oder gleichzeitiger hyperkalorischer Ernährung.

Subject: Aw: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [Ninguno](#) on Fri, 31 May 2013 17:51:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja nackt ist sie beim zucker ja nicht. Is ja noch glucose mit dabei. Oder was meinst du genau?
