
Subject: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?

Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 27 Nov 2014 18:42:57 GMT

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

Hey,
nachdem ich mich über Jahre ziemlich ungesund und nährstoffarm ernährt hatte (aus Bequemlichkeit und Gewöhnung), hat mich vor 7 Tagen der Ehrgeiz gepackt und seither esse ich zu 80% nur noch Rohkost (frisches Obst und Gemüse) - und zwar nicht wenig. Hatte dabei eigentlich ein "gutes Gewissen", endlich mal viel Vitamine und so zu mir zu nehmen und hab deswegen so richtig zugeschlagen. Nun meinte eine Bekannte, wenn man zu viel frisches Obst und Gemüse esse, könne es Probleme wegen Fructose geben... näheres wusste sie aber auch nicht. Ist da was dran?

Zur Zeit esse ich täglich ungefähr

3 Äpfel
1 Birne
3 Paprika (einfach roh oder auch als Salat mit Essig und Öl)
2 Schälchen Erbsen
1 Gurke
3 Tomaten
3 Bananen
4 Scheiben Vollkornbrot mit Kräuterquark
1 Schälchen Haferflocken mit Agavendicksaft

dazu als Getränke:

frisch gepressten Saft aus 3 Orangen
300 ml Traubensaft
2 Liter stilles Mineralwasser
4 Tassen Kaffee mit Milch, ohne Zucker

alle paar Tage dazu 1-2 Eier (ohne Eigelb, weil Cholesterin aktuell recht hoch ist)
ca. 1x in der Woche Fleisch (Pute, Geflügel)

Ist das zu viel Obst und Gemüse? Muss ich das reduzieren? Ich könnte durchaus weniger (die Hälfte) davon essen, weil sich mein Appetit in Grenzen hält, aber ich denk mir halt: Wenn's gesund ist, gerne viel

Meiner Verdauung geht es kurzfristig sehr gut damit. Keinerlei Bauchschmerzen o.ä. trotz der sehr plötzlichen Umstellung. Aber mach ich damit "auf lange Sicht" etwas falsch?

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?

Posted by [pilos](#) on Thu, 27 Nov 2014 19:28:57 GMT

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

zu viele kh's

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 27 Nov 2014 20:24:48 GMT

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

Ja, sind wirklich viel KH`s

Versuch am besten Abwechslung reinzubringen, sonst wird dir schnell langweilig und du fällst schnell in den üblichen Trott zurück.

Noch was bzgl Eier: Die erhöhen den Cholesterinspiegel nicht. Das ist ein Mythos auf "Milch ist Gesund"-Niveau. Leider hält sich dieser Glaube, dank einer falsch interpretierten Studie aus den 80ern, immer noch.

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Ninguno](#) on Thu, 27 Nov 2014 21:05:17 GMT

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

Warum kein Fleisch?

Warum zum Teufel ist eigentlich Rohkost gleich gesund?

Wenn du wirklich Vitamine haben willst iss Leber!

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Blackster](#) on Thu, 27 Nov 2014 21:50:53 GMT

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

Da würde ich keine Bedenken haben.
Die meisten Säugetiere sind ja auch eher Pflanzenfresser.
Unser Körper braucht im Prinzip gar kein Fleisch.

Karotten solltest du noch hinzufügen, die haben auch einiges an Vitaminen.

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Trinitas](#) on Thu, 27 Nov 2014 22:15:50 GMT

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

ich weiß nicht- die meisten Säugetiere, welche Pflanzenfresser sind, sind aber auch den ganzen Tag am Fressen, damit sie überhaupt die nötige Menge aufnehmen und dann haben die einen längeren Darm und ein darauf abgestimmtes Verdauungssystem.

Menschen sind "Allesfresser"- wie die Schweine.

Ich würde darauf achten, dass es mehr Gemüse als Obst ist- wegen Zucker. Weiterhin wäre es gut, das Gemüse entweder zu zerkleinern oder schonend vorzugaren, damit es der Körper besser aufnimmt- evt. mit einem Miniklecks Öl.

Dann hatte mir mal jemand erklärt (habe es vergessen), welche Nahrungsmittel man idealerweise zusammen verspeist, also welche sich energetisch ergänzen und welche man in der Kombi besser lässt.

Grundsätzlich hört sich das erst einmal gut an- Fisch fehlt, würde ich sagen und ja, der Hinweis von Haar20 mit der Abwechslung ist ein guter Hinweis- um nicht die jahreszeitbedingten und regionalen Sorten zu vergessen, welche eine wertvolle Bereicherung des Speiseplanes sind und zudem alle Minerale und Mine enthalten

(Köhleriche, Rote Rüben, Sellerie, Salate, Kräuter, Mangold, Pastinaken, Schwarzwurzel, Fenchel, Poree usw. usw.)

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?

Posted by [ru-power](#) on Thu, 27 Nov 2014 22:50:01 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 27 November 2014 20:28
zu viele kh's

es sind eher sehr wenig kalorien

sinn des ganzen versteh ich net.

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?

Posted by [egal123](#) on Thu, 27 Nov 2014 22:56:28 GMT

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

ru-power schrieb am Thu, 27 November 2014 23:50pilos schrieb am Thu, 27 November 2014
20:28
zu viele kh's

es sind eher sehr wenig kalorien

sinn des ganzen versteh ich net.

kh´s=Kohlenhydrate

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [ru-power](#) on Thu, 27 Nov 2014 23:40:44 GMT

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

ist mir schon klar.

gibt aber keinen grund jez einen auf low carb zu machen

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Rosso](#) on Fri, 28 Nov 2014 01:09:55 GMT

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

Das sind mindestens 200 Gramm Zucker. Also für mich ist das bedenklich.

Vom Eiweißgehalt und von den Kalorien her ist das aber ok. Zumindest für jemanden, der keinen intensiven Sport treibt.

Haar2O schrieb am Thu, 27 November 2014 21:24

Noch was bzgl Eier: Die erhöhen den Cholesterinspiegel nicht

Eher das Gegenteil ist der Fall.

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [EinesTages](#) on Fri, 28 Nov 2014 01:24:26 GMT

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

schau das du sprossen + Wildpflanzen mit ein integrierst, sehr wichtig! auf Dauer wirst du Obst erbrechen, glaube mir

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 28 Nov 2014 07:39:00 GMT

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

Danke für den zahlreichen Input, das ging ja fix

Stimmt schon, ist gewissermaßen High-Carb auf insgesamt niedrigem kcal-Niveau. Ich werde mir heute mal ne Tabelle machen, wieviel Eiweiß/Fett/KH/kcal da pro Apfel/Banane etc.. eigentlich drin sind, um zu schauen, auf welche Summe ich komme.

"Sinn des Ganzen":

Erst mal, ja: es ist kein Ernährungsplan, sondern aus einem Impuls heraus, das Verdrängen meiner vormaligen Hauptnahrungsquellen Kartoffelchips, Schokolade, Eiscreme, Cola und Pizza. Hab dann einfach mal geschaut, welches frische Obst und Gemüse mir schmeckt. Und losgelegt...

Nun hatte ich (wegen starker Antidepressive und zuvor auch schlechter Ernährung, wenig Bewegung) in den letzten 2 Jahren über 12 kg zugenommen. Und da die o.g. Ernährung fast schon vegan ist und alle meine Bekannten mit veganer Ernährung krass abgenommen haben, hab ich da vielleicht auch mal ne Chance.

Durch die Menge, die ich hier aufgezählt habe, läppern sich natürlich die KH, das stimmt. Und dann bin ich auch (wie das hier schon über die Pflanzenfresser) gesagt wurde, "den ganzen Tag am fressen". Ich ess ja auch gerne. Aber die o.g. Menge kann ich ohne Probleme um 50% reduzieren. Ist immer noch viel.

Letztlich hatte mein neuestes Blutbild auch allerlei Mangelerscheinungen ergeben. Was nicht wirklich verwundert bei der Ernährung davor. Mein Immunsystem ist eh chronisch kacke. Da dachte ich mir halt, endlich mal den allgemeinen Rat "viel Obst und Gemüse" zu befolgen und durch vernünftige Schlafenszeiten zu ergänzen, etwas Bewegung, viel frische Luft.

Unterm Strich möchte ich also vitaler werden, seltener krank, paar kg abnehmen.

Das mit dem Eigelb und dem Cholesterin möchte ich jetzt aber mal genauer wissen. Sprach im Bekanntenkreis neulich noch mit einer Person, der ich in solchen Sachen vertraue und die bezeichnete Eier als ultimative Cholesterinbomben. Ist das wirklich nur eine Legende? (Dann ess ich das Dotter wieder mit und zieh mir täglich 2 Eier rein. Ui, das macht 14 Eier pro Woche).

Danke für die Tipps zu den Ergänzungen, damit es nicht langweilig wird. Bisher ist mein tägliches Essen aber schon abwechslungsreicher als vorher

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [ru-power](#) on Fri, 28 Nov 2014 08:10:20 GMT

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

Rosso schrieb am Fri, 28 November 2014 02:09 Das sind mindestens 200 Gramm Zucker. Also für mich ist das bedenklich.

Vom Eiweißgehalt und von den Kalorien her ist das aber ok. Zumindest für jemanden, der keinen intensiven Sport treibt.

Haar20 schrieb am Thu, 27 November 2014 21:24

Noch was bzgl Eier: Die erhöhen den Cholesterinspiegel nicht

Eher das Gegenteil ist der Fall.

ich esse ca 500g "Zucker" pro Tag und alles ist top.
200g Zucker sind gerade mal 800kcal

ansonsten würde ich mich ausgewogen ernähren, oben aufgeführte Lebensmittel sind nicht sonderlich viel für einen Mann^^

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 28 Nov 2014 15:02:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OnkelDonald schrieb am Fri, 28 November 2014 08:39

Das mit dem Eigelb und dem Cholesterin möchte ich jetzt aber mal genauer wissen. Sprach im Bekanntenkreis neulich noch mit einer Person, der ich in solchen Sachen vertraue und die bezeichnete Eier als ultimative Cholesterinbomben. Ist das wirklich nur eine Legende? (Dann ess ich das Dotter wieder mit und zieh mir täglich 2 Eier rein. Ui, das macht 14 Eier pro Woche).

Klar sind Eier ziemliche Cholesterinbomben...nur kann der Körper damit wenig bis nichts anfangen.

Wie Rosso es schon bemerkt hat, passiert sogar das Gegenteil. Führt man von außen kein Cholesterin zu fängt der Körper an von selbst hochzuregulieren, was nicht unbedingt erwünscht ist. Darum....kannst dir bedenkenlos deine 2 Eier zum Frühstück genehmigen. Esse selbst seit nem knappen jahr ca 20 Eier/w...allerding mit unregelmäßigen on/off-Phasen

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 28 Nov 2014 16:24:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Thu, 27 November 2014 22:50Da würde ich keine Bedenken haben.
Die meisten Säugetiere sind ja auch eher Pflanzenfresser.
Unser Körper braucht im Prinzip gar kein Fleisch.

Karotten solltest du noch hinzufügen, die haben auch einiges an Vitaminen.

Naja, Fleisch ist ja grundsätzlich nichts schlechtes....nur was wir an Fleisch bekommen kann und darf man sicher getrost vergessen.

Bzgl den Karotten...die haben, wie ich finde einen recht niedrigen Gehalt an Vitaminen. Einzig das

Beta-Carotin macht die Möhre interessant (dann aber bitte nur in Kombi mit fetthaltigen Speisen)

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Trinitas](#) on Fri, 28 Nov 2014 19:34:03 GMT

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

@Haar2O

Zitat:nur was wir an Fleisch bekommen kann und darf man sicher getrost vergessen.

Wie meinst Du das? Wo kaufst Du denn? Wir fahren kaufen nur noch direkt beim Fleischer, welcher direkt vom Erzeuger frisch um die Ecke bezieht. Ich würde sagen, den Unterschied merkt man (leider preislich auch). Aber wir essen ganz bewußt nur an bestimmten Tagen in der Wochen Fleisch/ Wurst. An den anderen Tagen eben nicht bzw. Fisch. Damit entspannt sich dann auch wieder die Geldbörse.

Fertigkram, Tiefkühlzeugs- nur aufzuwärmen oder gar Fresskettenzeugs kommt bei uns gar nicht erst auf den Tisch. Wollen wir eine Pizza, dann wird Teig zubereitet und alles frisch an Zutaten ausgelegt- ist preiswert und schmeckt viel besser, als das von irgend einem Lieferservice.

Zitat:Bzgl den Karotten...die haben, wie ich finde einen recht niedrigen Gehalt an Vitaminen. Mach mal einen Versuch- also nächstes Jahr. Nehme eine Kaufmöhre aus dem Beutel und besuche einen Bekannten, der einen Garten hat und selbst Möhren anbaut. So eine frische Gartenmöhre schmeckt völlig anders, voll, saftig, knackig und aromatisch- da kommen die Supermarktmöhren aus den Substratböden nicht mit.

Das gleiche gilt auch für Tomaten, wenn man Glück hat, riecht eine Kauftomate wenigstens noch ansatzweise nach Tomate- spätestens wenn man reinbeißt, wird man gnadenlos enttäuscht- fade und wässrig- bäh

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 28 Nov 2014 20:16:34 GMT

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

Trinitas schrieb am Fri, 28 November 2014 20:34@Haar2O

Wie meinst Du das? Wo kaufst Du denn? Wir fahren kaufen nur noch direkt beim Fleischer, welcher direkt vom Erzeuger frisch um die Ecke bezieht. Ich würde sagen, den Unterschied merkt man (leider preislich auch). Aber wir essen ganz bewußt nur an bestimmten Tagen in der Wochen Fleisch/ Wurst. An den anderen Tagen eben nicht bzw. Fisch. Damit entspannt sich dann auch wieder die Geldbörse.

Fertigkram, Tiefkühlzeugs- nur aufzuwärmen oder gar Fresskettenzeugs kommt bei uns gar nicht erst auf den Tisch. Wollen wir eine Pizza, dann wird Teig zubereitet und alles frisch an Zutaten ausgelegt- ist preiswert und schmeckt viel besser, als das von irgend einem Lieferservice. Weiß ich - sollte vielleicht erwähnen dass ich gelernter Koch bin(allerdings schon ne Weile nicht mehr in dem Beruf arbeite)

Nun ja, mit "wir" meine ich die Allgemeinheit, oder auch den Großteil der Endverbraucher, welche sich bei Edeka aus der Kühltheke bedient. Was du beschreibst ist löblich, trifft aber

eher auf den geringsten Teil der Menschen zu .Ich persönlich esse nicht mehr viel Fleisch. Als ich noch aktiv als Koch gearbeitet habe, wurde bspw ausschließlich Schweinefleisch aus lokaler Erzeugung verwendet. Wir hatten damals Schweinehälften zur Verfügung welche komplett verarbeitet wurden (von Schweinskopfsülze bis hin zum Hack). So ein frisches Schwein vom Bauern schmeckt schon fast ekelhaft stark nach Schwein, dass mans kaum runter kriegt...kennt der normale Konsument der beim Industriefleischer kauft in der Regel nicht. Eier beziehe ich von einem kleinen Gutshof aus der Umgebung der einen Stand auf dem Markt hat. Solche "Späße" kann man auf Dauer leider auch nur machen wenns finanziell passt....

Zitat:

Mach mal einen Versuch- also nächstes Jahr. Nehme eine Kaufmöhre aus dem Beutel und besuche einen Bekannten, der einen Garten hat und selbst Möhren anbaut. So eine frische Gartenmöhre schmeckt völlig anders, voll, saftig, knackig und aromatisch- da kommen die Supermarktmöhren aus den Substratböden nicht mit.

Das gleiche gilt auch für Tomaten, wenn man Glück hat, riecht eine Kauftomate wenigstens noch ansatzweise nach Tomate- spätestens wenn man reinbeißt, wird man gnadenlos enttäuscht- fade und wässrig- bäh

Dass eine Möhre aus dem Garten besser schmeckt ist klar....

Ging mir mehr um den durchschnittlichen Vitamingehalt einer Karoote und...naja, da gibts spektakuläreres.

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 28 Nov 2014 23:02:59 GMT

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

So eine Krasse schnelle Umstellung von 80/20 hält niemand lange aus. Der Darm ist anpassungsfähig aber braucht seine Zeit. Bei Fleisch wird er kürzer bei Gemüse / Früchte länger.

Darm Bakterien welche die Nahrung Zersetzen sind Match entscheidend. Durch die vorherige schlechte Ernährung sieht dein Darmmilieu sicher Katastrophal aus und nun bist du der Meinung von heute auf morgen "Gesund" zu essen und "viel hilft viel" voll auf dem Holzweg.

Die ersten Warnzeichen ist ein Blähbauch.

Versuch zuerst mal deine Darmflora wieder aufzubauen.

Das funktioniert super mit Fermentierter Rohkost z.B Sauerkraut, Fermentiertes Gemüse.

Früchte welche stark Zuckerhaltig sind machen nur Hungrig. Bannen sind ok die machen eine Zeit lang satt.

Ich finde Bannanen und Flohsamen nicht schlecht. Ab Abend solltest du Eiweiss nehmen (von Eier / Fisch). Auch eine Hatcho Miso Suppe wäre gut.

Paar mal im Jahr ca 3 Tage Fasten wirkt wahre Wunder (Verjüngt Immunsystem)

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?

Posted by [Trinitas](#) on Sat, 29 Nov 2014 16:29:59 GMT

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

@Haar2O

ja, das ist wohl so. Ich wollte darauf hinaus, dass die trübseelige Geschmacklosigkeit der Kauflandmöhren ein konkreter Hinweis darauf ist, dass mit fehlenden Aromen auch alles andere Mangelware ist- also Vitamine- da wird man bei einer frischen Gartenmöhre mehr davon haben. Aber auf der anderen Seite- die Vielfalt der Ernährung macht es- wenn ich daran denke, was es alles an Gemüse gibt- auch jetzt im nahenden Winter- da kann man so viel frische und gesunde Abwechslung haben.

Vielleicht scheuen ja viele den Aufwand, sich etwas selber zuzubereiten oder gar zu kochen- aber auf der anderen Seite- es schmeckt um Welten besser (wenn man es nicht verhunzt) und ist auch ein Stück Kultur- man kann es zelebrieren. Ich kann mir vorstellen, wenn man das gut drauf hat und Freunde einlädt, bekommt man die nicht mehr aus der Wohnung- es werden immer mehr (O.K. wir überlegen uns das noch mal mit dem frisch und selbst gemacht)

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?

Posted by [Trinitas](#) on Sat, 29 Nov 2014 16:33:12 GMT

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

@reneschaub

das mit dem Fasten habe ich mir auch schon mal überlegt- aber das macht man doch nicht so von jetzt auf gleich ins Blaue. Und für diejenigen, die jeden Tag körperlich arbeiten, sieht das auch noch mal anders aus, die gehen doch ein, wie Primeln, oder?

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 30 Nov 2014 10:20:53 GMT

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

Trinitas schrieb am Sat, 29 November 2014 17:33@reneschaub

das mit dem Fasten habe ich mir auch schon mal überlegt- aber das macht man doch nicht so von jetzt auf gleich ins Blaue. Und für diejenigen, die jeden Tag körperlich arbeiten, sieht das auch noch mal anders aus, die gehen doch ein, wie Primeln, oder?

Ich faste seit einigen Wochen nach dem 5/2 Rythmus (2 Tage fasten, 5 Tage "normal" essen). Es gibt körperlich keinerlei Einschränkungen, man gewöhnt sich schnell daran und fühlt sich zunehmend besser.

Die ersten Wochen habe ich mich am jeweils ersten Tag etwas schlapp gefühlt, das hat sich jedoch mittlerweile gelegt. Habe subjektiv das Empfinden dass die Leistungsfähigkeit dadurch sogar steigt. Den zweiten Fastentag beende ich Abends mit einem ordentlichen Krafttraining (auch ohne Einbußen) und danach mit einem Abendessen (low carb).

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Trinitas](#) on Sun, 30 Nov 2014 15:09:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@enutzer81

es gibt ja verschiedene Möglichkeiten, wie man die Fastentage gestaltet- viel Trinken ist klar, aber wie machst Du das, isst Du gar nichts oder eine dünne Suppe am Morgen?

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 30 Nov 2014 15:29:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kann man auch ganz unterschiedlich gestalten. Manche nehmen an den Fastentagen eine einmalige Mahlzeit von ca. 500 kcal zu sich. Da ich meistens die zwei Tage hintereinander faste, esse ich am ersten Tag nichts, am zweiten dann eben Abends wieder das erste mal.

Wenn die zwei Tage nicht zusammenhängen, esse ich manchmal morgens eine kleine Portion od. gar nichts - je nach Körpergefühl, da leg ich mich nicht fest. Von zu starren Systemen und Verhaltensregeln halte ich nichts.

Wichtig dabei ist nur: Hin und wieder dem Körper mal ne Pause gönnen.

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [PioPi](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:43:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich empfehle dir immer den Gemüse Anteil höher als den Obstanteil zu halte!

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Drumi](#) on Thu, 29 Jun 2017 12:06:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da fehlt denke ich auch das Eiweiß, vielleicht würden Nüsse, Samen etc. auch helfen

Subject: Aw: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?
Posted by [Zopotta](#) on Wed, 19 Jul 2017 11:52:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn dein Magen so viel Rohkost verträgt und du dich dabei wohlfühlst ist doch alles ok. Mir würde da eindeutig Fleisch fehlen.
