

# Boynton / Brackett Heile deinen Darm! - Die GAPS Diät

Leseprobe

[Heile deinen Darm! - Die GAPS Diät](#)

von [Boynton / Brackett](#)

Herausgeber: Stocker Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18264>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Bevor Sie mit der GAPS-Diät beginnen

Die GAPS-Diät basiert auf folgendem Prinzip: Alles, was wir zu uns nehmen, hat Einfluss auf unsere Darmgesundheit und entscheidet darüber, welche Nährstoffe von unserem Körper aufgenommen und welche Schadstoffe ausgeschieden werden. Auf diese Weise beeinflusst der Darm sämtliche Funktionen unseres Körpers. Die GAPS-Diät ist so ausgelegt, dass sie Verdauungsstörungen beseitigt und alle damit verbundenen Erkrankungen lindert. Der eingeschränkte (aber genussreiche) Ernährungsplan fördert die Heilung und den Wiederaufbau einer geschwächten Darmwand und ermöglicht es Menschen mit psychischen oder physischen Begleitsymptomen, gesund zu werden. Er wurde von Dr. Natasha Campbell-McBride als Weiterentwicklung der speziellen Kohlenhydratdiät von Dr. Sydney Valentine Haas konzipiert, die durch Elaine Gottschall in ihrem Buch *Breaking the Vicious Cycle* große Anerkennung erfahren hatte.

Die GAPS-Diät findet in zwei Phasen statt. Die erste Phase, die sogenannte „Einstiegsdiät“ dauert 18 bis 30 Tage (etwa 3-5 Tage pro Stufe) und dient dazu, alle Nahrungsmittel, die den Darm belasten können - Milchprodukte zum Beispiel - aus Ihren Mahlzeiten zu streichen. Zu einem späteren Zeitpunkt werden bestimmte Nahrungsmittel wieder langsam eingeführt und mögliche Nebenwirkungen werden sichtbar. (Dazu zählen Bauchweh, zittrige Hände, Krampfanfälle, Hautausschläge u. a.). Wenn Sie gerne den Kochlöffel schwingen und sich schon jetzt vollwertig ernähren, wird die Einstiegsdiät für Sie keine großartige Umstellung bedeuten. Wenn Sie jedoch häufig zu industriell verarbeiteten Produkten greifen, sollten Sie sich eine Zeit lang in der GAPS-Vollwertdiät (zweite Phase der GAPS-Diät) zurechtfinden, um Ihren Körper von Zucker, Salz, Zusatzstoffen und Stabilisatoren zu entwöhnen. Machen Sie sich im Vorfeld ausreichend mit den Lebensmitteln vertraut, die in den einzelnen Stufen der Einstiegsdiät erlaubt sind, um dann gut informiert in die erste Phase zu starten. Nach

## Beginnen Sie am Anfang: Die GAPS-Gebrauchsanleitung

Um dieses Ernährungskonzept zu verstehen und als natürliche Heilmethode für Autismus, ADS/ADHS, Morbus Crohn, Zöliakie, Legasthenie, Dyspraxie, Schizophrenie und andere chronische Krankheiten

begreifen zu können, sollten Sie Dr. Natasha Campbell-McBrides Buch *GUTS™- Gut and Psychology Syndrome. Wie Darm und Psyche sich beeinflussen* (dt. Narayana Verlag, Kandern 2015) hinzuziehen.

Bakterienausscheidung und Unwohlsein können daher bei einem stärker, beim anderen schwächer ausfallen. Egal was kommt, lassen Sie nicht locker! Denken Sie daran, um wie vieles besser es Ihnen nach dem Entzug gehen wird. Sie sind dabei, alle nervtötenden, zuckersüchtigen Bazillen in Ihrem Darm auszuhungern und Sie werden so lange Suppe und nichts als Suppe zu sich nehmen, bis Sie auch den letzten Schädling rausgespült haben.

## Lebensmittel, die auf Stufe 1 erlaubt sind

Stufe 1 hat drei Bestandteile: Brühe und Suppen aus Fleisch, Fisch und Gemüse als ersten, probiotische Lebensmittel als zweiten und Fette als dritten. Verwenden Sie für Ihre Brühe ausschließlich Fleisch von Tieren aus Freilandhaltung und lassen Sie die Brühe anfänglich nur für wenige Stunden am Herd. Trinken Sie jeden Morgen ein Glas Mineral- oder Leitungswasser mit frisch gepresstem Zitronensaft.

### Auf Stufe 1 servieren wir:

- **Selbstgemachte Brühe** vom Fisch, Rind, Huhn, Truthahn und Lamm: Unbedingt Knochenmark und Weichteilgewebe mitbestellen und mitkochen
- **Suppen** mit weich gekochtem Gemüse und Fleisch
- **Fleisch:** Rind, Schwein, Lamm, Gans, Fasan, Truthahn, Meerestiere und Huhn, gekocht in Brühe oder Wasser
- **Gehackte Leber:** Leber ist ein hervorragender Energielieferant und kann in jeder Suppe verkocht werden
- **Weich gekochtes Gemüse** ohne Stiele und Schale: Rüben, Senfkohl, Brokkolirosen, Kohlsprossen, Karotten, Karfiolrosen, Blattkohl, Zucchini, Artischocken, Knoblauch, Grüne Bohnen, Grünkohl, Zwiebeln, Erbsen, Paprika, Kürbis (Sommer- und Winterkürbisse), Spinat, Speisrüben, Kohlrabi, Tomaten und Brunnenkresse
- **Tierische Fette:** Schweineschmalz, Rindertalg, Gänse-, Hühner-, Entenfett
- **Kokosfett**
- **Meersalz**
- **Pfefferkörner:** schwarz, grün und weiß (als Ganzes, müssen nach dem geschmacklichen Verfeinern von Suppen und Brühe entfernt werden)
- **Probiotische Lebensmittel:** pro Tag 1-2 Teelöffel Saft von selbst vergorenem Gemüse (Salzgurken oder Sauerkraut) sowie Molke, Joghurt, Sauerrahm und Kefir nach einer Reifezeit von mindestens 24 Stunden (siehe „Rohmilchprodukte“, Seite 27), sofern keine Milchprodukte-Allergie besteht. Bei Überempfindlichkeit folgen Sie den Anweisungen zur Einführung von Milchprodukten in den Diätplan (Seite 35)
- **Wasser**
- **Tee:** frischer Ingwerwurzel- und Kurkumatee, Tee aus losen Kräutern (Kamille ist gut)
- **Zitronensaft** gemischt mit warmem Wasser
- **Unbehandelten Honig** in kleinen Mengen

## Lebensmittel, die in der GAPS-Vollwertdiät nicht erlaubt sind

Übernommen aus Dr. Natasha Campbell-McBrides Buch *GUTS™- Gut and Psychology Syndrome. Wie Darm und Psyche sich beeinflussen* (dt. Kandern 2015):

|   |  |
|---|--|
| Acidophilus-Milch   | Fisch in Sauce öder Salz konserviert, geräuchert             |
| Agar (Agartang-Geliermittel)  | Fleisch mit Zusatzstoffen, konserviert, geräuchert, gesalzen |
| Agavensirup   | Frischkäse   |
| Algen   | Früchtekonserven   |
| Aloe vera (erst wenn die Verdauung vollkommen symptomfrei abläuft)  | Fruchtzucker   |
| Amaranth  | Gemüsekonserven  |
| Apfelsaft   | Gerste   |
| Augenbohnen   | Getränkessirup   |
| Backpulver und Backtriebmittel jeder Art, ausgenommen reines Speisesoda/ Natron (siehe Anmerkung im Rezept für Brot aus Kokosbutter, Seite 118) | Getreide, alle Sorten  |
| Balsamico-Essig   | Grieß  |
| Baumwollsamensamen  | Hafer  |
| Bienenpollen  | Hefe und Hefeextrakt   |
| Bier  | Hirse  |
| Bittermelone  | Hüttenkäse   |
| Bohnen mit hohem Stärkegehalt: Kidneybohnen, dicke Bohnen wie z. B. Saubohnen   | Joghurt aus dem Handel                                       |
| Bohnenmehl und Bohnensprossen   | Johannisbrot   |
| Brandy  | Kaffeersatz und Instantkaffee                                |
| Bratöle   | Kakaopulver (siehe Hinweis zum Rezept „Nutella“, Seite 262)  |
| Buchweizen  | Kartoffeln   |
| Bulgur  | Käse mit künstlichen Zusatzstoffen                           |
| Buttermilch   | Kastanienmehl  |
| Carrageen   | Kaugummi   |
| Gornflakes und alle anderen Frühstücksflocken   | Ketchup aus dem Handel                                       |
| Couscous  | Kichererbsen   |
| Dinkel  | Klettenwurzel  |
| Eiskrem aus dem Handel  | Kohlensäurehaltige Getränke                                  |
| Extrawurst und Wurstwaren mit Zusatzstoffen   | Laktose  |
|   | Mais   |
|   | Maissirup  |
|   | Maisstärke   |
|   | Margarine und Butterersatz                                   |
|   | Marmeladen   |

## Dressings

Als ich Sally Fallon Morell zum ersten Mal bei einer Weston-A.-Price-Konferenz referieren hörte, eröffnete sie ihren Vortrag mit den Worten: „Salat bringt uns um.“ *Wie konnte denn das sein, dachte ich, jetzt ist auch schon Salat in Verruf geraten?* Am Ende des Vortrages stand fest, dass es das Dressing ist, das uns schadet. Handelsübliche Dressings beinhalten Fette, die während der Verarbeitung zu stark erhitzt wurden (z. B. Rapsöl oder Sojaöl), sowie Glukose-Fruktose-Sirup. Der perfekte Mix also, um alle gesunden Inhaltstoffe weiterer Salatzutaten zunichte zu machen.

Tun Sie sich selbst etwas Gutes und greifen Sie zu hochwertigen Salatölen, wie etwa Olivenöl oder kaltgepresstem Leinsamenöl. Der Großteil der Vitamine im Gemüse ist fettlöslich, weshalb ein Dressing, reich an gesunden Fetten, die Nährstoffaufnahme im Körper vorantreibt. Dressing selbst herzustellen ist keine Hexerei. Es wird nur wenig von Ihrer kostbaren Zeit in Anspruch nehmen, vor allem dann, wenn Sie gleich die doppelte oder dreifache Menge zubereiten. Selbstgemachtes Dressing kann über mehrere Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden und kommt Ihnen um vieles günstiger als gekauftes. Achten Sie lediglich darauf, es bereits einige Minuten vor den Mahlzeiten aus dem Kühlschrank zu nehmen, damit sich das Öl erwärmen und das Dressing schön geschmeidig aus dem Glas laufen kann.

## Salatdressmg: Die Grundlagen

Monica Corrado, MA<sub>s</sub> zertifizierte Ernährungsberaterin, GAPS-Kochtrainerin und Expertin für traditionelle Ernährung

Dressings können in drei Kategorien eingeteilt werden:

- Essig und Öl (Vinaigrette)
- Gremiges Salatdressing
- Pürierte Salatsauce

Eine einfache Vinaigrette ist zugleich auch die Grundlage der anderen Dressingarten. Wenn Sie das unten stehende Mischverhältnis beherrsigen, können Sie jede beliebige Salatsauce durch Beifügen von Sahne, Käse oder Ihren Wunschzutaten mischen. Die abzumessenden Mengen werden in „Teilen“ angegeben. Ein Teil entspricht 60 Milliliter oder 30 Gramm. Entscheiden Sie sich für die Gewichts- oder die Volumeneinheit und bleiben Sie dabei.

- 1 Teil Essig nach Wahl (Apfel-, Kokos-, Weißweinessig) oder Zitronensaft
- 3 Teile hochwertiges Olivenöl

(nehmen Sie 4 Teile, wenn Sie gerne mehr Öl möchten)

- 1/2 Esslöffel Senf (am besten selbst vergoren) oder den hochwertigsten Bio-Senf, den Sie im Geschäft finden
- 1 EL kaltgepresstes Leinsamenöl

Fügen Sie zum Abschluss Knoblauch, Ingwer und Kräuter nach Belieben hinzu.

Für ein Cremedressing erweitern Sie das Grundrezept um 2 Teile Sauerrahm/vergorene Sahne, Joghurt oder Kefir. Für ein Käsedressing ergänzen Sie 2 Teile Roquefort, Blauschimmelkäse oder einen anderen Käse.

Für eine pürierte Salatsauce mixen Sie die Grundzutaten mit 2 Teilen Sesampaste (Tahina) und wahlweise Stangensellerie, Zwiebeln und Karotten oder einer Kräutersorte, die Ihnen schmeckt (vielleicht frischem Basilikum).

## LACHS MIT SELBSTGEMACHTER KNOBLAUCH-AIOLI

4 bis 8 Portionen

Dies ist eines unser liebsten „Tiefkühlgerichte“. Ich achte darauf, immer ein paar Stücke Wildlachs im Gefrierschrank zu haben. Er ist in fünf bis zehn Minuten aufgetaut ~~ perfekt also, wenn die Zeit drängt. Einer meiner Söhne hat großen Geschmack an der Haut des Fisches gefunden und darf sie sich auch gerne von unseren Tellern angeln. Unsere Katze sieht wehmütig dabei zu. Ich jedoch bin sehr froh darüber, dass er seine Ernährung mit so wertvollen Fetten bereichert. Wenn Aioli für Sie (noch) nicht in Frage kommt, reichen Sie Pesto (Seite 114) oder Guacamole (Seite 116) zum Lachs.

450-900 g Lachsfilet  
2-3 EL Kokosfett  
Meersalz und Pfeffer  
1/2 Zitrone  
1 Handvoll frische Petersilie (nach Belieben)

Backrohr auf 175 °G vorheizen. Lachs in eine ofenfeste Pfanne legen und ein paar Stückchen Kokosfett auf die Oberseite drücken. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und ein wenig von der Zitronenhälfte über dem Fisch ausdrücken. Die Pfanne für 15 Minuten ins Backrohr stellen. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und mit Knoblauch-Aioli (Seite 108) servieren.



Boynton / Brackett

## [Heile deinen Darm! - Die GAPS Diät](#)

Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit

328 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)