

Einführung in AIP

Das Paleo Autoimmun-Protokoll

von Nadja Polzin
Ganzheitliche Ernährungsberaterin



Autoimmunerkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet. Rund 4-5% der Bevölkerung leiden unter einer der Krankheiten bei denen das Immunsystem den eigenen Körper angreift, Beschwerden hervorruft oder auch das Zielorgan vollständig zerstört. Die verschiedenen Formen von Autoimmunerkrankungen gehören heute zu den häufigsten chronischen Krankheiten in der westlichen Welt.

„In jeder fünften deutschen Familie gibt es eine oder mehrere Autoimmunerkrankungen. Einige von ihnen, wie Rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, Diabetes Mellitus, Sklerodermie, Colitis ulcerosa u.a. sind allseits bekannt und erfahren sowohl in der Öffentlichkeit als auch in der Wissenschaft und Forschung die ihnen zustehende Aufmerksamkeit. Die meisten der mehr als 60 Autoimmunerkrankungen sind aber weitgehend unbekannt. Sie befinden sich in verschiedenen medizinischen Fachbereichen, in denen Sie aufgrund ihres geringen zahlenmäßigen Aufkommens eine untergeordnete Rolle spielen.“

schreibt die deutsche Auto-Immunistiftung auf ihrer Seite [0].



Auf Wikipedia ist zu lesen, dass „hunderte Autoimmunkrankheiten bekannt (sind), wovon allein etwa 400 Erkrankungen dem „Rheumatischen Formenkreis“ zugeschrieben werden. Das Spektrum der erkrankten Organe ist groß. Es muss angenommen werden, dass praktisch jedes Organ oder Gewebe Ziel einer Autoimmunerkrankung sein kann.“ Die häufigsten Autoimmunerkrankungen sind jedoch Diabetes Typ I, rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose (MS), Hashimoto Thyreoiditis, Lupus und die Darmerkrankungen Morbus Chron und Colitis ulcerosa. Allerdings sind auch die weit verbreiteten Hauterkrankungen Neurodermitis und Psoriasis Autoimmunerkrankungen, die eine beachtliche Zahl von Erwachsenen betreffen.

Wir gehen heute davon aus, dass Autoimmunerkrankungen grundsätzlich das Ergebnis der Interaktion unserer Gene mit unserer Umwelt sind. Bei einer Autoimmunerkrankung ist der Körper nicht mehr in der Lage zwischen körpereigenen Zellen und fremden Eindringlingen zu

unterscheiden. Da bei vielen Menschen die Autoimmunerkrankung erst im Laufe des Lebens entsteht, stellt sich für viele Betroffene die Frage, was der Auslöser für die lebensverändernde Krankheit war oder ist. Leider kann diese Frage bis heute nicht eindeutig beantwortet werden, denn die Auslöser einer Autoimmunerkrankung können eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren sein. Neben Chemikalien und Giften, stehen auch Bakterien, Viren, Pilze/Schimmel, Parasiten, Stress, hormonelle Dysbalancen, unsere Ernährung, Medikamente und Impfungen, Übergewicht, Nährstoffmangel, UVB-Strahlung und viele andere Einflüsse mehr im Fokus der Aufmerksamkeit.

Sicherlich liegen die Ursachen bei jedem Betroffenen etwas anders und es ist nicht allzu selten eine Mischung aus den verschiedenen Einflüssen, denen wir im Laufe unseres modernen Lebens ausgesetzt sind und die letztlich den Ausbruch der genetisch bedingten Krankheit verursachen. Während wir unserem genetischen Erbe weitgehend ausgeliefert sind, sind die meisten Faktoren, die zum Ausbruch einer Autoimmunerkrankung führen können, in unserer Umwelt oder in unserem Lebensstil zu finden und so können einige Erkrankungen mit einer gezielten Veränderung des Lebensstils auch zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik bis hin zur vollständigen Remission beitragen.

Während die typischen Lifestyle-Faktoren wie ausreichend Schlaf, Bewegung, Naturerlebnisse, soziale Interaktionen, aktive Entspannung, kreative und andere Aktivitäten eine sehr wichtige Rolle spielen, möchte ich dir im Folgenden vor allem den Ernährungspart des Paleo Autoimmun Protokolls vorstellen und dir zeigen, warum eine Ernährungsumstellung sinnvoll ist.

Die Ergebnisse, die eine Ernährung nach AIP liefern kann, sind aber nicht nur für Menschen mit Autoimmun-Erkrankungen interessant, sondern betreffen dich auch, wenn du unter starken Immunreaktionen wie Allergien oder Hautproblemen leidest. Diese können auch die Vorstufe einer sich entwickelnden Auto-Immunerkrankung



sein. Da sie ähnliche Ursachen haben können, kann eine Lebensstil- und Ernährungsumstellung nach Paleo oder dem AIP sinnvoll sein. Dazu gehören:

- Allergien
- Ängste und Depressionen
- niedriger Blutdruck
- Verdauungsprobleme jeglicher Art (Blähungen, Krämpfe, Durchfall, Verstopfungen etc.)
- Müdigkeit
- Gallensteine
- niedriger Blutzucker (ständiges Gefühl der Unterzuckerung)
- Gedächtnisstörungen
- Migräne
- Muskel- oder Gelenkschmerzen
- schwache Muskeln
- PMS
- Ekzeme und andere Hauterkrankungen
- Wiederkehrende Kopfschmerzen
- unerklärliches Übergewicht
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Geschwollene Drüsen
- Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion
- unerklärliche Gewichtsschwankungen
- Hefeinfektionen/-befall

„Der Tod sitzt im Darm“ *Hippokrates von Kos*

Eine Geschichte, die mit unserem Immunsystem in Verbindung steht, lässt sich ohne den Verweis auf einen intakten Darm und eine gesunde Symbiose mit unserem Mikrobiom nicht erzählen. Wer hier schon länger mitliest weiß, dass der Darm im wahrsten Sinne das Zentrum unserer Gesundheit ist. Mit einer aufgeklappten Fläche von über 500m² bildet unser Verdauungstrakt noch weit vor der Haut und der Lunge die größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Jede einzelne Zelle seiner Schleimhaut entscheidet darüber, was in unseren Körper, unseren Blutkreislauf und unser Lymphsystem hinein darf und was draußen bleiben muss. In unserem Darm tragen wir zudem rund 100 Billionen Mikroorganismen, die zusammen rund 2 Kilogramm ausmachen. In jedem Gramm Stuhl sind mehr davon zu finden, als Menschen auf der Welt. Sie alle leben nicht nur in uns, sondern vor allem auch mit uns und bestimmen – soweit wir das heute beurteilen können – ganz wesentlich wie wir uns fühlen, auf welche Lebensmittel wir Appetit haben und wie gut wir verdauen können.

Jegliche Faktoren, die dieses sensible Ökosystem stören, führen dazu, dass wir Substanzen aus unserer Umwelt in unseren Körper aufnehmen, die dort nicht hin gehören. Diese Faktoren können sehr vielfältig sein und du kannst in unserem [Beitrag zum Thema Leaky Gut](#) genauer nachlesen, wie unser moderner Lebensstil unsere Darmgesundheit beeinträchtigt.

Die Wiederherstellung bzw. Förderung der Darmgesundheit steht also bei der Stärkung und Beeinflussung der Funktionsweise des Immunsystems im Mittelpunkt. Genau hier setzt das Paleo Autoimmun Protokoll an.

Reizarme Ernährung nach dem Autoimmun Protokoll

Das Autoimmun Protokoll, kurz AIP, orientiert sich an der [Ernährung nach Paleo-Grundsätzen](#). Im Zentrum steht die Idee, dass für einen Zeitraum X sämtliche Anti-Nährstoffe und potentiellen Auslöser für Immunreaktionen aus der Ernährung verbannt werden.

Gleichzeitig soll dem Körper über eine möglichst nährstoffreiche Ernährung die Chance gegeben werden sich selbst zu regenerieren. In einem späteren Schritt wird dann individuell ausgetestet, welche Lebensmittel wieder in die Ernährung aufgenommen werden können und welche Lebensmittel dauerhaft ausgeschlossen werden müssen. Bevor ich dir die auf den

ersten Blick ziemlich abschreckende Negativ-Liste präsentiere, möchte ich vorweg schicken, dass es weiterhin eine Vielzahl von Lebensmitteln gibt, die gegessen werden können und die zumeist gut verträglich sind. Die Blaupause, die für jeden Menschen funktioniert, gibt es nicht. Das muss jeder für sich oder in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Coach herausfinden. Es ist hier nur wichtig auf den Körper zu hören und seine Signale verstehen zu lernen. Fangen wir also an.

Getreide und Pseudogetreide

Getreide gehört zu den schwierigsten Lebensmitteln für den menschlichen Verdauungstrakt. Das hat unterschiedliche Gründe. Zum einen besitzen wir Menschen kein Enzym um das in Getreide enthaltene Eiweiß Gluten zu verdauen. Zum anderen löst Gliadin, ein Bestandteil von Gluten, in der Darmschleimhaut die Ausschüttung des Proteins Zonulin aus, das an der Regulation der sogenannten „tight junctions“, den Verbindungen zwischen den Zellen der Darmschleimhaut beteiligt ist. Dieser Effekt, der unabhängig von der genetischen Disposition für Zöliakie festgestellt werden konnte, führt zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut in dessen Folge das Immunsystem gefordert wird [1], [2] .

Ein weiterer Aspekt, der Getreide zu einem ungünstigen Lebensmittel macht, sind die in ihm enthaltenen sogenannten Anti-Nährstoffe wie Lektin und Phytinsäure. Sie sind vor allem in Vollkorngetreide zu finden und reduzieren im Verdauungstrakt die Aufnahme verschiedener Nährstoffe wie Zink und Magnesium – wichtigen Nährstoffen für das Funktionieren unseres Immunsystems.

Insbesondere bei Autoimmun-Erkrankungen ist der Verzicht auf glutenhaltiges Getreide und auch auf glutenfreies Pseudogetreide daher durchaus sinnvoll.

Neben den offensichtlichen Lebensmitteln wie Brot, Nudeln, Bier und Pizza, sollte auch auf die Verwendung in Fertiggerichten, Saucen, Getränken, Kosmetika und vielen anderen Produkten geachtet werden.

Milch und Milchprodukte

Die zweite wesentliche Lebensmittelgruppe, die in der Paleo-Ernährung nichts zu suchen hat, sind Milch und Milchprodukte. Natürlich ist Kuhmilch in erster Linie für Kälber gedacht, aber darum geht es hier nicht so sehr. Neben Laktose, also dem Milchzucker, der für einige Menschen aufgrund des fehlenden Enzyms Laktase nicht zu verdauen ist, ist auch Kasein ein schwieriger Bestandteil. Vielmehr scheint Milch jedoch heutzutage aufgrund des hohen Verarbeitungsgrades, der Pasteurisierung und Homogenisierung schwerer verdaulich zu sein, als das früher der Fall war. Diese Verarbeitung scheint neben den Produktionsmethoden (Antibiotika, Hormone etc.) einen großen Effekt auf die Reaktionen unseres Immunsystems zu haben. So werden die immunfördernden Bestandteile der Milch, wie Immunglobuline, verschiedene Enzyme und auch Vitamine im Verarbeitungsprozess zu einem großen Teil oder sogar vollständig zerstört. Für einige Menschen mit Autoimmun-Erkrankungen funktioniert Rohmilch, in der diese Nährstoffe und Enzyme noch erhalten sind, deshalb durchaus.

Für weitere Informationen zum Thema Milch und Milchprodukte kann ich dir Julia Tulipans Artikel zu diesem Thema ans Herz legen: [Milch und Milchprodukte – machen sie krank oder sind sie gesund?](#)

Als Alternative zu Kuhmilchprodukten eignen sich Kokosmilch oder Mandelmilch. Mittlerweile gibt es daraus auch in einigen Supermärkten Joghurts zu kaufen.

Weitere potentiell allergene Lebensmittel

Lebensmittel mit allergenem Potential sind für Menschen mit Autoimmunerkrankungen grundsätzlich mit Vorsicht zu genießen. In diesem Bereich muss jeder für sich schauen, was geht und was nicht. Hilfreich ist in jedem Fall ein klassischer Allergietest (Pricktest) oder die kinesiologische Austestung. Der von Heilpraktikern gern genutzte IGG4-Test steht oft in der Kritik, ist aber für Menschen mit Autoimmun-Erkrankungen durchaus hilfreich.

Grundsätzlich zeigt der Mensch auf jedes Lebensmittel eine Immunreaktion. Auf Lebensmittel, die wir regelmäßig und oft konsumieren, zeigen wir deshalb eine stärkere Reaktion als auf Lebensmittel, die wir nie zu uns nehmen. Der IGG4-Test zeigt deshalb oft

genau das an, was du jeden Tag isst. Das Ergebnis ist dann nicht selten ein Schock, denn plötzlich bleibt „nichts mehr zu essen“. Das ist aber nicht unbedingt schlecht, denn erstens bleibt meist noch genug anderes zu essen – nämlich das, was du selten oder nie isst – und zweitens kann dein Immunsystem sich, durch den Verzicht auf diese Lebensmittel, beruhigen.

Neben den oben erwähnten Lebensmitteln, gehören folgende zu den häufigsten problematischen (und kennzeichnungspflichtigen) Lebensmittelgruppen:

- Krebstiere
- Hühnerei
- Fisch
- Schalenfrüchte, namentlich: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulphite (ab 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter)
- Lupinen
- Weichtiere

Hülsenfrüchte

Neben Soja und Erdnüssen, die zur Gruppe der Hülsenfrüchte gehören, können auch Linsen und Bohnen einen Einfluss auf die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut haben. Der Hauptbestandteil von Hülsenfrüchten, der immunologische Prozesse auslösen kann, sind ebenso wie bei Getreide und einigen Gemüsesorten die enthaltenen Lektine. Viele Lektine sind potente Allergene und können entsprechende Immunreaktionen hervorrufen. Im Zusammenhang mit Autoimmun-Erkrankungen sei erwähnt, dass Lektine die Klasse der II HLA Antigene an den Zellen stimulieren, die diese Antigene normalerweise nicht aufweisen. Dazu gehören zum Beispiel Zellen der Bauchspeicheldrüse aber auch der Schilddrüse [3].

Während Lektine bei verschiedenen genetischen Dispositionen über unterschiedliche Wege zu

Autoimmun-Prozessen führen können, scheinen sie auch eine Auswirkung auf die Gesundheit des Dünndarms zu haben. Bei Ratten konnte in Versuchen gezeigt werden, dass die Fütterung mit Phytohemagglutinin Lektin (PHA), einem Lektin aus Kidney-Bohnen, zu einer Vermehrung ungünstiger Bakterienstämme [4].

Zucker und Zuckeraustauschstoffe

Dass Zucker und sämtliche Zuckeraustauschstoffe uns Menschen nichts Gutes tun, dürfte mittlerweile bei jedem angekommen sein. Ich schließe hier neben den natürlichen Austauschstoffen wie Stevia und Reissirup auch sämtliche synthetischen Austauschstoffe wie Sorbit, Erythrit u.a. ein. Zucker führt nicht nur zu einer Blutzuckerachterbahn, die für den Körper unnötigen Stress bedeutet, sondern beeinflusst auch das Mikrobiom ungünstig indem es Hefen und Pilze übermäßig nährt. In diesem Artikel kannst du lesen, [wie Zucker unser Mikrobiom beeinflusst](#).

Für viele Menschen ist es unwahrscheinlich schwer auf Süßigkeiten und Zucker zu verzichten. Probiere es stattdessen mal mit etwas Zimt oder Süßholz. Zimt stabilisiert den Blutzucker und hilft dir mittelfristig deine Abhängigkeit von Zucker hinter dir zu lassen.



Alkohol und Zigaretten

Ich denke, dass ich auf diesen Punkt nicht mit wissenschaftlichen Argumenten eingehen muss. Sowohl Alkohol als auch Zigaretten sind ungesund, verändern das Mikrobiom und die Darmschleimhaut ungünstig und sollten tunlichst gemieden werden.

In den letzten Jahren zeigt sich in der Forschung immer mehr, dass vor allem die Menschen, die unter einem erhöht durchlässigen Darm und damit einhergehenden (Auto)Immunerkrankungen leiden, das Auftreten von Leberzirrhosen besonders häufig ist. Nicht jeder, der regelmäßig trinkt bekommt eine Leberzirrhose. Nur rund ein Drittel der Alkoholiker ist davon betroffen. Eine erhöhte Durchlässigkeit der Schleimhaut und eine dadurch ermöglichte Bakterienkolonisation der Leber könnte eine der Ursachen dafür sein

[5]–[7].

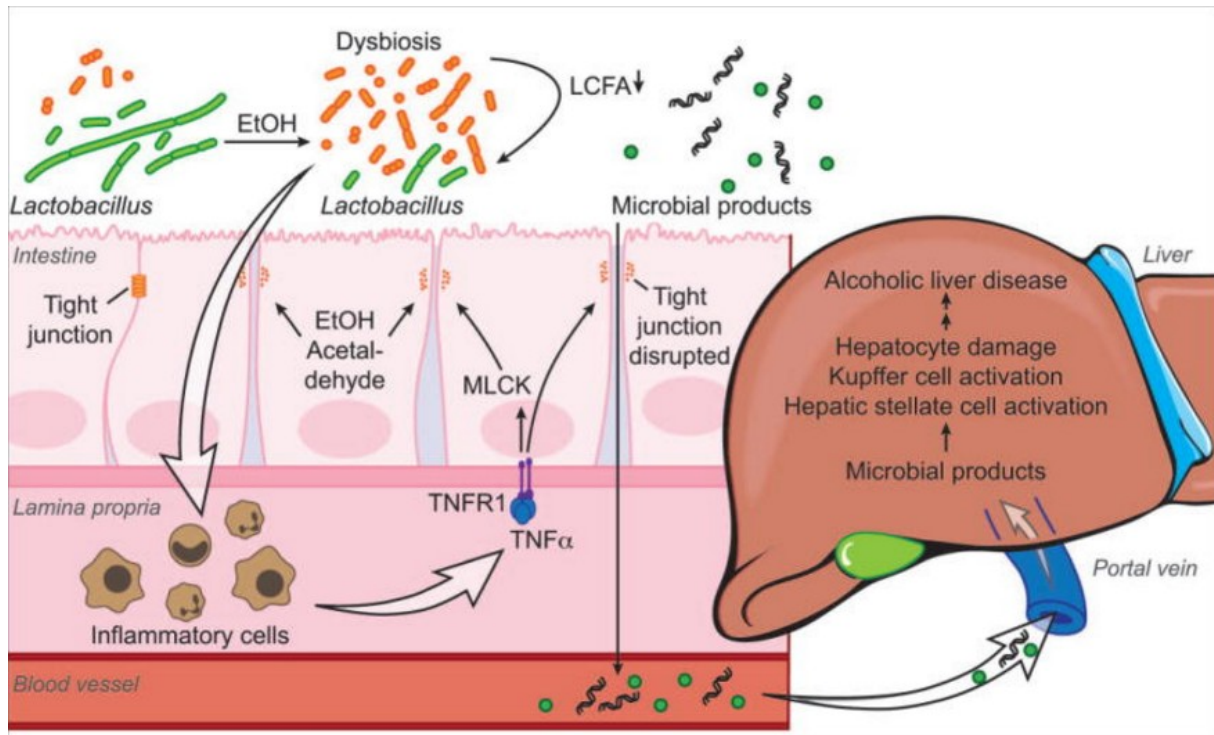


Bild: Leaky Gut und potentieller Mechanismus bei der Entstehung von Leberzirrhose, Quelle: [7]

Ein weiterer Fakt ist die unnütze Belastung des Körpers mit Histamin, das bei sämtlichen Immunprozessen eine Rolle spielt. Alkohol enthält meist Histamin oder ist in der Lage es aus den Mastzellen freizusetzen, was zu anhaltenden oder zusätzlichen Beschwerden führen kann.

Medikamente

Medikamente sind gerade in der Therapie von Erkrankungen ein sehr heikles Thema. Sicherlich gelingt es nicht jedem darauf vollständig zu verzichten. Zumindest solltest du dir aber bewusst sein, dass sämtliche Medikamente in die natürlichen Prozesse des menschlichen Körpers eingreifen und dies die unterschiedlichsten Folgen auf deinen Körper haben kann. Nicht zuletzt sind Medikamente Chemikalien, die wir unserem Körper zuführen. Sie gehören also auch aus diesem Gesichtspunkt zu den Umwelteinflüssen denen wir ausgesetzt sind und die genetische Veranlagungen zur Expression bringen können oder unsere Epigenteik beeinflussen können. Verschiedene Medikamentengruppen, die hier eine Rolle spielen könnten, würden einen eigenen Artikel oder gar ein ganzes Buch rechtfertigen.

Ich möchte deshalb nur zwei Medikamentengruppen besonders hervorheben, weil sie in Deutschland sehr weit verbreitet sind, zum Teil nicht verschreibungspflichtig sind und fast wie Gummibärchen verzehrt werden.

Nicht-Steroidale Entzündungshemmer (NSAR)

NSAR gehören zu einer der häufigsten verwendeten Medikamentengruppe in Deutschland. In diese Gruppe fallen Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac, Indometacin oder Piroxicam. Sie wirken entzündungshemmend und schmerzstillend und werden jährlich von rund 13 Millionen Menschen (16%) eingenommen. Sie sind die Minimaltherapie für viele

Erkrankungen, die mit Schmerzen einhergehen und deshalb aus unserem schulmedizinischen System kaum weg zu denken. Dennoch sind sie in Deutschland pro Jahr für ca. 2000 Todesfälle verantwortlich, denn neben der Schmerzstillung haben sie auch wesentliche Auswirkungen auf unseren Verdauungstrakt. In den Leitlinien für Ärzte ist deshalb verankert, dass nach einer Dauerbehandlung mit NSAR von 4 Wochen eine weitere



Medikamentengruppe zum Einsatz kommt, die die Entstehung der gastroduodenalen Ulzera verhindern soll: Protonenpumpenhemmer. Aber was passiert mit den 5% der Patienten, die Selbstmedikation betreiben?

Protonenpumpenhemmer (PPI) (und Antazida)

Unsere Magensäure ist so ziemlich *der grundlegendste* Baustein, wenn es um die Gesundheit unserer Verdauung geht. Ohne sie geht nichts und auch ein Zuviel davon kann Beschwerden auslösen. In der westlichen Medizin geht man leider nur von einem Zuviel an Magensäure aus, weshalb sowohl Protonenpumpenhemmer als auch Antazida (Säure-Neutralisierer) weit verbreitet sind.

„In der BARMER GEK stieg der Anteil Versicherter, die pro Jahr mindestens einmal eine Verordnung [von PPIs] erhielten, stetig von 8,2 % (2005), auf 12,5 % (2009) und 16,2 % (2013). Frauen bekommen mehr solche Mittel verschrieben als Männer und auch mit steigendem Alter nimmt die Verordnungshäufigkeit zu.“[8]

Beide Medikamente sorgen dafür, dass die Magensäure entweder nicht mehr in ausreichender Menge produziert wird, oder sie durch eine Base neutralisiert wird. Sie kann also effektiv nicht das tun, wofür sie gedacht ist: die Nahrung in ihre kleinsten Bestandteile für die anschließende Resorption im Dünndarm zu zerlegen und als Säuretor zum Verdauungstrakt dafür zu sorgen, dass Bakterien und Keime, die wir mit der Nahrung aufnehmen, zuverlässig abgetötet werden. Die Folgen können also eine verminderte Nährstoffaufnahme als auch bakterielle Fehlbesiedlungen sein, die wiederum zu einer Fehlfunktion des Immunsystems führen können.

In der Naturheilkunde wird der Einsatz von PPIs und Antazida bei Sodbrennen und Reflux zudem immer häufiger in Frage gestellt. Mehr dazu kannst du in unserem Artikel [Warum zu wenig Magensäure dich krank macht](#) erfahren.

Positivliste Paleo Autoimmun-Protokoll

Nachdem wir uns nun angeschaut haben, welche Faktoren zu Entzündungs- und Immunprozessen beitragen können, werfen wir einen Blick auf die Positivliste des Autoimmun-Protokolls.

Übrig bleibt eine nährstoffreiche Ernährung basierend auf Gemüse, Obst, qualitativ hochwertigem Fleisch und Fisch, Meerestieren sowie gesunden Fetten wie Olivenöl, Leinöl, Butter bzw. Ghee und Kokosfett. Auch hier gibt es einige Aspekte zu beachten, die die Wertigkeit der Nahrung als Medizin beeinflussen. Schauen wir uns diese einmal im Detail an.

Gemüse

Gemüse bildet in der Paleo Ernährung die absolute Grundlage. Für viele Menschen klingt das auf den ersten Blick ziemlich einseitig, aber das ist nicht der Fall. Allein mit [deutschem Obst und Gemüse](#) lässt sich im Jahreslauf ein ziemlich abwechslungsreicher Speiseplan gestalten.

Die einzigen Gemüsesorten, die Beschwerden auslösen können, sind die sogenannten Nachtschattengewächse, wie Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Chili und Paprika. Auslöser von Reaktionen können bei diesen Gemüsesorten die darin enthaltenen Glykoalkaloide sein. Sie gehören zur Gruppe der Saponine und können die Darmschleimhaut auf verschiedenen Wegen negativ beeinflussen. Gelangen sie ins Blut, können sie dort die roten Blutkörperchen empfindlich angreifen. Leider hilft auch hier nur Trial and Error, d.h. dass die entsprechenden Sorten für einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen konsequent gemieden und im Anschluss wieder nach und nach getestet werden.



Obst

Die meisten Obstsorten sind auch mit Autoimmun-Erkrankungen gut verträglich. Schwierigkeiten können Stachelbeeren (Nachtschattengewächs) sowie Steinobst und Äpfel (Kreuzallergene) machen.

Fleisch

Ich habe schon häufiger darüber geschrieben wie wichtig und reizarm Fleisch ist und warum es deshalb in die Ernährung eines jeden Menschen mit (Auto)Immun-Erkrankungen gehört. Es ist im Zusammenhang mit AIP insbesondere auch deshalb wichtig, weil die anderen wesentlichen und guten Eiweißquellen wie Getreide, Ei und Milch wegfallen.

Das besondere Augenmerk sollte bei Fleisch auf Bio-Qualität liegen. Während ich in anderen Bereichen im Zweifel darüber hinweg sehen kann, ist die artgerechte Fütterung ohne Getreide und Soja bei Autoimmun-Erkrankungen besonders wichtig. Fleisch von Getreide- oder Soja-gefütterten Tieren enthält wesentlich mehr Omega-6 und trägt so zu Entzündungsprozessen im Körper bei.

Fisch und Meerestiere

Während es in der Geschichte der Menschheit durchaus erfolgreiche Populationen gab, die ohne Fleisch auskamen, so gab es kaum solche, die ohne Fisch und Meerestiere gesunde Populationen ausbilden konnten [9]. Fisch und insbesondere Meerestiere sind wahre Nährstoffbomben, die unserem Körper durchaus zuträglich sind. Neben verschiedenen Vitaminen und Mineralien liefert Fisch auch Omega-3-Fettsäuren, die nicht nur zum normalen Funktionieren unseres Immunsystems beitragen, sondern auch den entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren entgegen wirken.



Frischer Fisch sollte nach Möglichkeit zweimal pro Woche auf dem Tisch stehen.

Gesunde Fette

Fette sind nicht nur wichtig für unseren Hormonhaushalt, unsere Psyche und die Gesundheit unserer Zellen, sondern tragen auch zu langanhaltender Sättigung bei. Zudem sind Fette Geschmacksträger, auf die du nicht verzichten solltest. Mach dein Gemüse mit Fett an und iss auch das Fett an Fleisch und Fisch mit. Die besten Fette für den Alltag sind

- Olivenöl
- Kokosöl und
- Ghee.

Gewürze

Was wäre ein Essen ohne Gewürze? Auch wenn Chili und Paprika wegfallen, bleiben noch genügend Gewürze, die du zum Anrichten deiner Mahlzeiten verwenden kannst. Dazu gehören zum Beispiel:

- Rosmarin
- Thymian
- Ingwer
- Basilikum
- Dill
- Zitronengras
- Oregano
- Petersilie
- Kurkuma
- Minze
- Schnittlauch
- Kamille
- Zimt
- Lorbeer
- Uvm.

Wer es schafft, sich strikt an das AIP zu halten, wird nach 21 Tagen schon erste Besserungen feststellen. Ich selbst kann eine sukzessive Umstellung der Ernährung nur befürworten, da alles andere oft übermäßig Stress auslöst und den gilt es ebenfalls zu vermeiden. Lerne, was dir gut tut und gehe einen Schritt nach dem anderen. Sämtliche Lebensmittel, die dir gut tun und keine Beschwerden verursachen musst du nicht vermeiden. Ebenso gilt: alles, was erlaubt

ist und dir nicht bekommt, sollte vermieden werden.

Referenzen

- [0] Deutsche Autoimmunstiftung, <http://www.autoimmun.org/wir-ueber-uns>, angesehen am 19.07.2016
- [1] S. Drago, R. El Asmar, M. Di Pierro, M. G. Clemente, A. T. A. Sapone, M. Thakar, G. Iacono, A. Carroccio, C. D'Agate, T. Not, L. Zampini, C. Catassi, and A. Fasano, "Gliadin, zonulin and gut permeability: Effects on celiac and non-celiac intestinal mucosa and intestinal cell lines," Aug. 2009.
- [2] A. Fasano, "Intestinal permeability and its regulation by zonulin: diagnostic and therapeutic implications.," *Clin. Gastroenterol. Hepatol.*, vol. 10, no. 10, pp. 1096–1100, Oct. 2012.
- [3] D. L. Freed, "Do dietary lectins cause disease?," *BMJ*, vol. 318, no. 7190, pp. 1023–4, Apr. 1999.
- [4] J. G. Banwell, R. Howard, I. Kabir, and J. W. Costerton, "Bacterial overgrowth by indigenous microflora in the phytohemagglutinin-fed rat.," *Can. J. Microbiol.*, vol. 34, no. 8, pp. 1009–13, Aug. 1988.
- [5] P. A. Engen, S. J. Green, R. M. Voigt, C. B. Forsyth, and A. Keshavarzian, "The Gastrointestinal Microbiome: Alcohol Effects on the Composition of Intestinal Microbiota.," *Alcohol Res.*, vol. 37, no. 2, pp. 223–36, 2015.
- [6] S. Patel, R. Behara, G. R. Swanson, C. B. Forsyth, R. M. Voigt, and A. Keshavarzian, "Alcohol and the Intestine.," *Biomolecules*, vol. 5, no. 4, pp. 2573–88, 2015.
- [7] P. Hartmann, C. T. Seebauer, and B. Schnabl, "Alcoholic liver disease: the gut microbiome and liver cross talk.," *Alcohol. Clin. Exp. Res.*, vol. 39, no. 5, pp. 763–75, May 2015.
- [8] S. Dicheva, F. Hoffmann, G. Schmiemann, R. Windt, M. Von, A. Fritsch, F. Höfel, C. Kretschmer, D. Stahn, and M. Yildirim, "Arzneimittelreport 2014," 2012.
- [9] W. Price, "Nutrition and Physical Degeneration," *Can. Med. Assoc. J.*, vol. 42, no. 2, p. 208, 1940.
- [10] F. Persia, M. Mariani, T. Fogal, and A. Penissi, "Hydroxytyrosol and oleuropein of olive oil inhibit mast cell degranulation induced by immune and non-immune

pathways.," *Phytomedicine*, vol. 21, no. 11, pp. 1400–5, 2014.