

Katherine Erlich

Die ideale Ernährung für Ihr Kind

Leseprobe

[Die ideale Ernährung für Ihr Kind](#)

von [Katherine Erlich](#)

Herausgeber: Unimedita



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

VORWORT ----- X

EINLEITUNG

Die neuen Gesundheitsprobleme
von Kindern ----- 1

1

DIE GRUNDLAGEN DER BABYERNÄHRUNG

Nahrung ist unerlässlich
für die Gesundheit
10

2

DIE ERNÄHRUNG DER MUTTER IST WICHTIG

Wichtige Informationen zur
Ernährung für schwangere
und stillende Mütter und für Babys
(0 bis 6 Monate)
36

Knochenbrühe 56

Nuss-Honig-Kugeln 58

Nuss-Leinsamen-Mischung 60

Toller Paleo-Salat für jeden Tag 61

Grandmas Kürbisspaghetti 64

Schmalz 66

Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69

Masa-(Mais-)Brot 72

Quiche mit Naturreis-Boden 74

Frühlingsrollen mit Speiseresten 76



3

FORMULAMILCH AUS DEM SUPERMARKT - BESSER NICHT!

Bessere Optionen als
kommerzielle Alternativen
78

Formulamilch auf Rohmilchbasis 96

Formulamilch auf Leberbasis 99

»Angereicherte« handelsübliche Bio-
Formulamilch auf Kuhmilchbasis 100

Hausgemachte Molke aus
gekauften Milchprodukten 101

4

VON UNECHTEN FLOCKEN ZU ECHTER NAHRUNG

Deckung des Nährstoffbedarfs
mit erster Beikost
(6 bis 8 Monate)
102

Allererstes festes Nahrungsmittel:
Leber 121

Allererstes festes Nahrungsmittel:
Weich gekochtes Eigelb 124

Zerdrückte Avocado 126

Eisenreiches Püree aus Innereien 128

Lebertran 129

Energiespendendes Wurzelgemüse 130

Käsebruch und Molke
»maßgeschneidert« 132

Püree mit Knochenmark 135

Erstes Obstmus 137



5

SO VIEL BESSER ALS FRÜHSTÜCKSFLOCKEN

Vermeidung von Toxinen
(8 bis 10 Monate)
138

Herzhafter Eintopf 162

Gelatine, Fruchtaufstrich,
Jiggles und Pudding 164

Feiner Fischrogen 167

Hausgemachtes Ghee 168

Joghurt, Kefir und Joghurtkäse 169

Kalte Bananen-Kokos-Creme 172

Frucht-Potpourri 174

Pochierter Fisch 175

Türkische Leber 178

Süßkartoffelsuppe mit
Avocadostückchen 180



6

BABYKOSTGLÄSCHEN UND STERNCHENNUDELN - ES GEHT AUCH ANDERS

Stärkung der Immunabwehr mit
nährstoffreichen Nahrungsmitteln
(10 bis 12 Monate)

182

- Püree ohne Kartoffeln 197
- Leckere Pfannkuchen 198
- Schmaltz und Gribenes 200
- Jede Menge Beeren 203
- Leuchtend rote Fruchtgummis 204
- Tolles Gericht mit Nieren 205
- Kokos-Bananen-Knochenmark-Brot 206
- Eingelegte Dillgurken 208
- Süßkartoffel-Chips und
Kochbananen-Chips 209
- Eichelkürbis mit Wurstbrät 212

7

SÜSSSPEISEN IN NEUER FORM UND ZUCKER IN WEITER FERNE Zurück zu den Grundlagen der Natur (12 bis 18 Monate)

214

- Leberwurst 230
- Lebertran 230
- Rahmspinat und Blattgemüse 231
- Shepherd's Pie mit Lammleber 232
- Eine Auswahl köstlicher Desserts 234
- Hausgemachtes Nattō 236
- Wurstbrät-Käse-Bällchen und Stevens
herzhafte Lieblingssauce 238
- Fleisch und Marinaden 240
- Eingeweichte und gekeimte
Nusskerne und Samen 242
- Nussmus 244
- Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
- Zucchini-Bananen-Brot 246
- Italienische Blumenkohl-Dipsticks 248
- Fischstäbchen und Moms
Sauce tartare 249
- Celinas nützliche Getränke 252
- Wurzelgemüse-Pommes in
Regenbogenfarben 255
- Gebratener »Reis« 256
- Mayonnaise-Salate nach Altväter-Art 258
- Kokos-Geburtstagskuchen
und Frosting 260



SCHAUEN SIE ÜBER DEN TELLERRAND VON NUDELN MIT TOMATENSAUCE HINAUS

Fertiggerichte können Sie die
Gesundheit Ihres Kindes kosten
(18 bis 24 Monate)
264

Die Vorbereitung von
Vollkorngetreidekörnern 278

Die Vorbereitung von
gekauftem Mehl 280

Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281

Die Vorbereitung von Reiskörnern
und Bohnen 282

Moms nahrhafte Muffins (M'N'MS) 284

Nachos, Guacamole und Salsa 286

Alternative Pizza- und Quicheböden
und »Brote« 288

Rohmilchblinis mit Himbeersauce 292

Frühstücksoptionen: Warmer Pudding
mit Knochenmark und Haferbrei 296

Paella mit Wurstbrät, Fisch
und Meeresfrüchten 298

Mexikanische Frittata 300

Gefüllte Paprika 302

Köstliche Beerenschnitten 304

Fruchteis am Stiel 306

Carob-Pudding-Pie 310



NACHWORT ----- 312

ANHANG ----- 313

EMPFOHLENE LITERATUR
UND DOKUMENTATIONEN ----- 316

BEZUGSQUELLEN ----- 319

DANKSAGUNGEN ----- 324

ÜBER DIE AUTORINNEN ----- 326

INDEX ----- 327

LOB FÜR DIE IDEALE ERNÄHRUNG
FÜR IHR KIND ----- 336



Andere hervorragende Bücher über die Ernährung von Säuglingen empfehlen Ihnen die Wahl von Bio-Produkten, warnen Sie vor Erstickungsgefahren, halten Sie dazu an, Ihre Säuglingsnahrung selbst herzustellen, fördern das Stillen und geben Ihnen einige Informationen darüber, wie sich Ihr Kind entwickeln sollte. All dies finden Sie auch in diesem Buch, aber darüber hinaus bekommen Sie noch viele weitere nützliche Tipps.

Unsere Empfehlungen unterscheiden sich erheblich von den sonst üblichen Ratschlägen – der Grund hierfür ist, dass die Art und Weise, wie wir Kinder heute ernähren, nicht gut genug ist. Wir sagen Ihnen, warum das so ist, und bieten Ihnen viel bessere Optionen – wir nennen das unser Programm der idealen Ernährung für Babys.

Mit diesen Ernährungsrichtlinien ist Ihr Baby nicht nur fähig zu überleben, sondern Sie gewährleisten, dass es wächst und gedeiht. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Baby mit einer Nahrung zu versorgen, die unter Berücksichtigung des spezifischen Nährstoffbedarfs in dem jeweiligen Zeitraum mit der Funktionsweise seines Körpers übereinstimmt.

Unser Ernährungsprogramm sorgt für supergesunde Babys. Und wie die wachsende Zahl von Kindern mit chronischen Gesundheitsproblemen zeigt, gibt es heute keine Garantie mehr für ein gesundes Baby. Aber eine nährstoffreiche Ernährung kann alles verändern.

EINE FLUTWELLE VON KRANKHEITEN

Die Zahl der chronischen Erkrankungen im Kindesalter ist in den letzten 30 bis 40 Jahren rapide gestiegen. Wir nennen diese Geißel der modernen chronischen Erkrankungen im Kindesalter die »MCKs«. Dazu zählen Autismus-Spektrum-Störungen, Allergien, Ekzeme und Asthma sowie Aufmerksamkeitsdefizitstörungen und Lernbehinderungen, emotionale Störungen sowie Stimmungs- und Verhaltensauffälligkeiten, wiederkehrende Schmerzstörungen, das Metabolische Syndrom, Adipositas und Autoimmunerkrankungen, außerdem Verdauungs- und Magen-Darm-Störungen, Karies und Krebs.

Wir halten diese Krankheitsbilder für Erkrankungen unserer Zeit, weil sie relativ neu sind, in vergangenen Generationen außerordentlich selten auftraten und in der vorindustriellen Bevölkerung im Grunde genommen nicht vorhanden waren. Sie sind chronisch, weil sie, wie etwa eine Lungenentzündung, kein

akutes Problem darstellen, sondern weil sie Tag für Tag der Gesundheit schaden und oft als unheilbar angesehen werden. Sie werden als Erkrankungen im Kindesalter bezeichnet, weil sie Kinder betreffen oder ihre Häufigkeit im Kindesalter zunimmt. So sind zum Beispiel Typ-2- oder insulinunabhängiger Diabetes (früher bekannt als Altersdiabetes), das Metabolische Syndrom, Depressionen, Zahnprobleme, Herzerkrankungen und eine hohe Krebsrate neue Erkrankungen im Kindesalter, da sie früher vorwiegend Erwachsene betrafen.

In der Tat nehmen diese modernen chronischen Krankheitsbilder bei Kindern nicht nur zu, sondern die Zahl vieler von ihnen, wie beispielsweise Adipositas, Autismus und Diabetes, steigt sogar derart rasant, dass sie als Epidemien bezeichnet werden können. Aktuelle, gängige Praktiken der Babyernährung haben unsere Kinder nicht geschützt. Heute geborene Kinder sind den folgenden bedauerlichen statistischen Realitäten ausgesetzt:

- ◉ Eines von 2,5 Kindern (40 %) leidet an Allergien, verglichen mit 30 % der Erwachsenen.
- ◉ Eines von 12 Kindern leidet an Nahrungsmittelallergien und eines von 6 dieser Kinder hat Anaphylaxien (lebensbedrohliches Symptom der Allergenexposition) erlitten.
- ◉ In Nordamerika und Europa leidet jeder Zehnte an einer der 80 Autoimmunerkrankungen. Das sind fast 25 Millionen Menschen, wobei eine Studie des NIEHS (National Institute

of Environmental Health Sciences) aus dem Jahr 2012 zeigt, dass mehr als 32 Millionen Menschen Autoantikörper haben, die die Vorläufer einer voll zum Ausbruch gekommenen Autoimmunerkrankung sind.

- ◉ Jedes achte Kind leidet an Asthma.
- ◉ Jedes dritte Kind leidet an ADHS, Allergien, Asthma oder Autismus.
- ◉ Fast jedes zehnte Kind zeigt Anzeichen einer Depression.
- ◉ Eines von 59 Kindern wurde 2014 laut Centers for Disease Control (CDC) mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) diagnostiziert, gegenüber einem von 68 im Jahr 2012.
- ◉ Eines von 36 Kindern (2,76 %) wird irgendwann in seinem Leben mit einem Störungsbild des Autismus-Spektrums diagnostiziert.
- ◉ Die Diagnose einer Entwicklungsbeeinträchtigung stieg von 5,76 % im Jahr 2014 auf 6,99 % im Jahr 2016, mit einem Anstieg der Diagnose »anderer Entwicklungsverzögerungen« von 3,75 % im Jahr 2014 auf 4,55 % im Jahr 2016.
- ◉ Jedes dritte Kind in den Vereinigten Staaten ist derzeit übergewichtig oder adipös.

Geht man davon aus, dass die Ernährung und das Umfeld von Kindern so bleiben werden, wie sie heute sind, sieht die Zukunft für alle in diesem Jahrhundert Geborenen düster aus:

- ◉ Fast jedes zweite Kind wird übergewichtig oder adipös werden.
- ◉ Jedes dritte Kind wird am Ende an Diabetes leiden.

- Im Jahr 2025 werden 50 % der in den Vereinigten Staaten geborenen Jungen eine Form der akuten Belastungsreaktion (ABR) aufweisen.

Schlimmer noch ist, dass diese Krankheitsraten im Laufe der Jahre permanent gestiegen sind. »Sollten sich diese Trends fortsetzen«, so fürchtet Dr. William Sears, Kinderarzt und Autor von mehr als 40 Büchern über die Gesundheit von Kindern, »sehen US-amerikanische Kinder einer Zukunft entgegen, die eher von Krankheit als von Gesundheit, von Schwäche als von Stärke, von Traurigkeit als von Zufriedenheit geprägt sein wird.«

EINE EINFÜHRUNG IN DIE IDEALE ERNÄHRUNG

Mit diesem Buch als Leitfaden werden Sie in der Lage sein, Ihre Chancen zu Ihren Gunsten zu nutzen, um zu verhindern, dass Ihr Baby trotz aller Statistiken derartige moderne chronische Krankheiten entwickeln wird. Unser Weg, dieses Problem zu bekämpfen, ist die ideale Ernährung. Wir verwenden den Begriff, um eine zielgerichtete Vorgehensweise zu beschreiben, Nahrungsmittel auszuwählen, zuzubereiten und zu kombinieren, spezifische Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden und andere Lebensmittel so zu vermeiden, dass es der Gesundheit zuträglich ist. Im Idealfall führen diese Entscheidungen zur Vorbeugung chronischer und degenerativer Krankheiten bei Ihrem Kind. Das

bedeutet, dass Sie Ihr Baby durch die Einhaltung unserer Methode der idealen Ernährung vor den sehr realen, sehr furchteinflößenden und sehr tragischen modernen chronischen Krankheiten *schützen* können.

Wie kann ein und dasselbe Ernährungsprogramm vor einer so großen Bandbreite von Krankheiten schützen? Es hat sich herausgestellt, dass es signifikante Gemeinsamkeiten in den zugrunde liegenden Ursachen vieler dieser Krankheiten gibt. Auch wenn es sich um unterschiedliche chronische Krankheiten zu handeln scheint, haben sie doch zwei sehr wichtige Dinge gemeinsam: Sie werden erstens durch Nährstoffmängel und zweitens durch eine toxische Überbelastung verursacht oder verschlimmert.

Diese mitverantwortlichen Komponenten sind *Umweltfaktoren* der Ernährung und der Lebensweise. Leider messen die meisten Menschen der Rolle, die die Umwelt für die Gesundheit spielt, keine große Bedeutung bei. Vielleicht denken sie, dass die Gene oder das Glück den Gesundheitszustand ihres Babys bestimmen.

Früher vermuteten sogar Experten, dass die Gesundheit zu gleichen Teilen von der Ernährung (Umwelt) und der Natur (Gene) bestimmt wurde. Aber aufgrund der Ergebnisse des Human genomprojekts (Human Genome Project) und der wissenschaftlichen Forschung der Epigenetik wissen wir heute, dass es einen *Unterschied gibt zwischen unserer DNA* (mit der wir auf die Welt kommen) *und dem, was tatsächlich daraus entsteht*

(wie die Gene exprimiert werden) – und dieser Unterschied ist häufig unsere *Umwelt*.

Professor Jose M. Ordovas, Direktor des Ernährungs- und Genomikprogramms an der Tufts University und ein anerkannter Experte auf dem Gebiet der Nutrigenomik, bestätigt, dass nicht mehr als 25 % der Gesundheit tatsächlich auf einen unveränderlichen Gen-Code zurückzuführen sind. Das bedeutet, dass *mindestens* 75 % unserer Gesundheit von Umweltfaktoren abhängt. (Und viele Experten sind der Meinung, dass deren Einfluss sogar noch weitreichender ist!) Die Umwelt – da sie die Gene beeinflusst – spielt eine weitaus größere Rolle für unsere Gesundheit als es einfach nur die »Genetik« tut. Anders ausgedrückt: Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise haben einen größeren Einfluss auf Ihre Gesundheit als Ihre Gene.

Das sind gute Neuigkeiten! Es bedeutet, dass *Sie* den größten Teil der Gesundheit Ihres Babys in Ihren eigenen Händen halten, da Sie eine wesentliche Kontrolle über seine Umgebung haben. Selbst wenn es »schlechte« Gene (oder eine genetische Anfälligkeit) hat, die es empfänglicher machen für Autismus, Diabetes, Adipositas, Lernbehinderungen oder emotionale Störungen, *sind es meistens nicht seine Gene, sondern eher seine Umgebung, die darüber entscheiden werden, ob es wirklich irgendwann eine dieser Krankheiten entwickeln wird.*

Die Auswirkungen epigenetischer Veränderungen, wie sie beispielsweise durch Umweltauswirkungen auf

Gene verursacht werden, können über mehrere Generationen weitergegeben werden. Wenn eine toxische Belastung Gene einschaltet, die zu Autismus beitragen, können diese eingeschalteten Gene an die eigenen Kinder weitergegeben werden. Zusätzliche beitragende Faktoren in den nachfolgenden Generationen, zum Beispiel toxische Belastung, Stress oder ein schlechter Ernährungszustand, können ausreichen, diese eingeschalteten Gene zu exprimieren und damit den epidemischen Anstieg von Autismus erklären. Werden diese Umweltfaktoren nicht korrigiert, wird sich dieser Trend leider fortsetzen und/oder beschleunigen.

Dr. Philip Landrigan, Kinderarzt und Forscher, berichtete in der Fachzeitschrift *Current Opinion in Pediatrics* (April 2010) über biologische, genetische und umweltbedingte Faktoren als wesentliche, zu Autismus beitragende Faktoren. Eine Zusammenfassung seiner Schlussfolgerung lautet: »Eine weitere Erforschung der umweltbedingten Ursachen von Autismus ist erforderlich. Kinder sind in der heutigen Zeit von Tausenden synthetischen chemischen Stoffen umgeben. 200 von ihnen wirken bei Erwachsenen neurotoxisch und 1000 weitere in Labormodellen. Und doch wurden weniger als 20 % der Chemikalien mit hohem Produktionsvolumen auf ihre Toxizität für die Neuroentwicklung getestet.«

Wir sind ebenfalls der Meinung, dass weitere Forschung erforderlich ist. Es muss jedoch nicht weiter geforscht werden, um zu wissen, dass

die Verringerung der toxischen Belastung wichtig ist, um deren epigenetische Auswirkungen und damit auch die MCK-Krankheitsbilder zu reduzieren.

Wir wissen darüber hinaus, dass Nährstoffe Toxine bekämpfen, indem sie entweder dazu beitragen, diese aus dem System zu entfernen, oder deren Fähigkeit, Schaden anzurichten, verringern. Aus diesem Grund kann eine nährstoffreiche Ernährung Ihr Kind auf direktem Weg vor Toxinen in seiner Umgebung schützen. Diese Information verleiht Stärke und ist wichtig für besorgte Eltern. In Kapitel 5 finden Sie weitere Informationen zu Nährstoffen und wie Sie diese Toxine entfernen und deaktivieren können.

DIE AUSWIRKUNGEN VON ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE AUF DIE GESUNDHEIT

Für Babys ist die Ernährung einer der wichtigsten Umweltfaktoren, wenn es um die Beeinflussung der Gesundheit geht. Nicht nur die gewählten Nahrungsmittel, auch ihre Herkunft, ihre Zubereitung, der Zeitpunkt ihrer Einführung, ihre Qualität und ihre Zusammenstellung sind wichtig für den Schutz der Gesundheit («gute» Genexpression) oder die Entstehung von Krankheiten («schlechte» Genexpression). *Einfach ausgedrückt: Gute Nahrungsmittel sorgen dafür, dass gute Gene eingeschaltet bleiben und schlechte Krankheitsgene ausgeschaltet bleiben.*

VERBÜNDETE UND FEINDE IM KAMPF UM DIE KINDLICHE GESUNDHEIT

Ehrlich gesagt sehen wir in modernen Nahrungsmitteln und den Annehmlichkeiten, die sie mit sich bringen, einen Angriff auf oder echten Krieg gegen die Gesundheit von Kindern. Wir haben die »Verbündeten« und die »Feinde« in diesem Krieg identifiziert. Ihre Verbündeten sind die Entscheidungen, die Sie in Bezug auf die Ernährung und Lebensweise treffen. Dazu gehört nicht nur das Essen, mit dem Sie Ihr Baby füttern, sondern auch, was Sie darüber hinaus tun, um seine inneren Abwehrkräfte zu stärken, wie beispielsweise gute Bakterien, Sonnenschein, sauberes Wasser, frische Luft zuführen und liebevolle Umarmungen geben.

ENTZÜNDUNGSHEMMUNG. Eines der zentralen Probleme bei Kindern mit MCKs ist die unterschwellige Entzündung unterschiedlicher Gewebe und Organe, insbesondere des Gehirns. Die Eindämmung dieser Entzündung spielt eine Schlüsselrolle bei der Vorbeugung von Krankheiten. Für die Eindämmung einer Entzündung ist es wichtig, die Darmgesundheit zu fördern, eine toxische Überbelastung zu minimieren, das Nährstoffgleichgewicht zu optimieren und die Immunfunktion zu stärken – Faktoren, die allesamt in unserem Programm der idealen Ernährung eine entscheidende Rolle spielen.

GUTE VERDAUUNG UND VERDAUUNGSHILFEN. Kinder mit MCKs haben

ZERDRÜCKTE AVOCADO

Avocados sind eine fantastische Quelle einfach ungesättigter Fette und enthalten das Enzym Lipase, das das Fett in der Avocado während der Reifezeit bereits vorverdaut – hervorragend für das sich entwickelnde Verdauungssystem Ihres Babys. Wählen Sie eine weiche Avocado mit dunkelbrauner Schale.

1 Avocado

Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch, optional

Die Avocado längs halbieren. Dann die Hälften mit den Händen gegeneinander- und auseinanderdrehen. Braune Stellen abschneiden. Die Hälfte mit dem Kern aufbewahren, sie hält sich dann besser. Die andere Hälfte erneut halbieren und schälen. Ein Viertel aufbewahren, das andere Viertel (oder weniger) schälen, in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch (siehe Kapitel 3) zum Verdünnen zugeben, falls erforderlich.



ERGIBT: 120 BIS 170 G

VARIATION: ZERDRÜCKTE BANANE

Der hohe Enzymgehalt von Bananen bedeutet, dass sie sich selbst verdauen können und das Verdauungssystem Ihres Babys dann weniger zu tun hat. Bananen enthalten darüber hinaus Oligofructose, die den nützlichen Bakterien im Darm Nahrung gibt. Wählen Sie Bio-Bananen mit braunen Stellen – sie schmecken am süßesten und sind am leichtesten zu verdauen.

¼ Banane

Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch, optional

¼ Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Muttermilch oder hausgemachter Formulamilch (siehe Kapitel 3) verdünnen, falls erforderlich.

ERGIBT: 1 PORTION

Für die Kinderkrippe tiefgekühlte Würfel aus püriertem Fleisch und Brühe über Nacht im Kühlschrank auftauen. In der Kinderkrippe können diese Würfel oder andere vorbereitete Mahlzeiten dann erhitzt werden. Sie sollten jedoch darauf bestehen, dass sie nicht in der Mikrowelle erhitzt werden! Avocado und Banane können nach der Vorbereitung zu Hause tiefgekühlt oder frisch ebenfalls in der Kinderkrippe gefüttert werden.

VARIATION: SÜDFRÜCHTE

Im Alter von 7 bis 8 Monaten können Südfrüchte wie Passionsfrucht, Guave, Papaya, Ananas, Kiwi und Cantaloupe eingeführt werden (Mangos sollten frühestens mit 8 Monaten eingeführt werden). Sie sind reich an Enzymen und in reifem Zustand für Ihr Baby nahezu vorverdaut. Vorverdaute Nahrungsmittel belasten die Bauchspeicheldrüse weniger, sodass bestimmte Enzyme den Immunzellen besser und schneller zur Verfügung stehen.

Verschiedene Südfrüchte

Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch, optional

Die Frucht schälen und zerdrücken und je nach Bereitschaft Ihres Babys, mit dem Löffel zu essen, mehr weiche Klümpchen in dem Mus belassen. Oder diese frischen, reifen Früchte in kleine Stücke für Fingerfood schneiden.

**ERGIBT:
75 BIS 150 G**

ANMERKUNGEN

- ◉ Ananas ist sehr süß und sollte nicht zu oft und nicht in zu großen Mengen gereicht werden.
- ◉ Wenn Sie Ihrem Baby Kiwi geben, vorher den weißen inneren Strunk herausschneiden.

KALTE BANANEN-KOKOS-CREME

Die Kokosnuss ist keine Nuss, sondern eine gesunde Palmfrucht und ein Samen. Allergische Reaktionen auf Kokosnuss sind sehr selten. Wenn Sie jedoch in Bezug auf Allergien besorgt sind, geben Sie zunächst etwas Kokosöl auf die Haut Ihres Babys, um sicherzustellen, dass keine Reaktion stattfindet. In einigen Kulturen gehört Kokosnuss seit Langem zu den ersten Nahrungsmitteln für Babys ab 6 Monaten. Dies könnte auf überliefertes Wissen zurückzuführen sein, da die Kokosnuss nach der Muttermilch den zweithöchsten Gehalt an Laurinsäure aufweist. Der Körper wandelt Laurinsäure in Monolaurin um, einen starken antiviralen Wirkstoff, der erforscht wird, um besonders hartnäckige Viren wie Herpes und HIV zu bekämpfen.

½ reife Banane

**60 ml Kokoscreme, Muttermilch
oder hausgemachte Formulamilch
(wenn Formulamilch gefüttert
wird)**

Die Banane halbieren. Die ½ Banane schälen und über Nacht in den Gefrierschrank legen.

Aus dem Gefrierschrank nehmen und klein schneiden. Die gewünschte Flüssigkeit zugeben und in der Küchenmaschine pürieren.

Als kalten, süßen und gesunden Snack oder als Teil einer Mahlzeit reichen.

ANMERKUNGEN

- Die Rezeptmenge kann verdoppelt werden.
- Für eine größere Portion 1 ½ Bananen und 175 ml Kokosmilch.

**ERGIBT: 2 BIS 3
BABY-PORTIONEN**



ZUTAT IM RAMPENLICHT: KOKOSNUSS

Die Kokosnuss besitzt viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und es gibt eine ganze Palette von Produkten, die man in seinen Speiseplan aufnehmen kann.

- *Kopra*, das Fleisch von Kokosnüssen, ist eine ausgezeichnete Ballaststoffquelle. Das durchscheinende Fruchtfleisch von jungen, grünen Kokosnüssen ist leichter zu kauen als das reife, weiße Fruchtfleisch.
- *Kokoswasser*, das »Sport-Getränk der Natur«, ist eine hervorragende Elektrolyt-Lösung. Darüber hinaus gleicht es den Flüssigkeitshaushalt nach einer Krankheit oder einem Durchfall wieder aus.
- *Kokosmilch* ist mit seinen Mineralstoffen, Vitaminen und gesunden Fettsäuren ausgesprochen nährstoffreich. Ihr Nährwert ist aber trotzdem nicht so hoch wie der von tierischer Milch.
- *Kokoscreme* enthält mittelkettige Triglyceride (MKTs). Diese MKTs sind dafür bekannt, die Gesundheit der Schilddrüse zu unterstützen und den Stoffwechsel zu verbessern. Sie sind der Schlüssel zur Förderung einer gesunden Ketose, die nachweislich das Fortschreiten von Alzheimer und einiger Krebsarten verringert.
- *Kokosöl* ist eine reine Quelle von MKTs sowie wirksamen antiviralen und antibakteriellen, immunstärkenden Elementen und Antioxidantien.
- *Kokosbutter* aus reifem Kokosfleisch enthält natürlichen Kokoszucker, Nährstoffe und Laurinsäure.

INDEX

A

Adipositas x, 1–2, 11–12, 14, 51, 186, 201, 215, 219–220, 222–223, 255, 272
Ahornsirup 29, 218, 262, 304, 315
Aktivität, körperliche 18, 53, 104
Alkohol 39
Allergien 11–12, 106, 108, 242
 Nahrungsmittelallergien 12, 19, 38–39, 50, 87–88, 103, 106–107, 125, 216, 220, 315
 Vermeidung von 106
Amine, heterozyklischen (HCAs) 240
Aminosäuren 74, 111–112, 115, 124, 132, 151, 164, 188, 204, 254, 309
 essenzielle 112
Anämie 104, 196
 Eisenmangelanämie 104
Anaphylaxie 87, 106
Angst 38, 53, 66–67, 189, 201, 220, 224, 265, 271, 308–309
Antibakterielle Produkte 152
Antibiotika 4, 18, 22, 25, 42, 49, 139, 141–142, 148, 154, 183, 185, 193, 321
 unnötige 201
Antinährstoffe 23, 131, 174, 198, 225, 243, 247, 268–269, 275, 278
Antioxidantien 17, 150–151, 240
Äpfel 137, 157, 161, 165, 174, 192, 198, 247, 284, 314–315
 Moms nahrhafte Muffins 284
 Obstgemüse, erstes 137
Appetit 154, 191, 222
 schwankender 196
Aprikosen 68, 234, 274, 304, 314
 Frucht-Potpourri 174
Arachidonsäure (ARA) 83, 100, 271, 276

Arginin 60, 112
Arzneimittel 18, 22, 142, 148, 152
Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
Asthma 2, 5, 11–12, 26, 39, 49, 85, 106, 108, 144, 186, 188, 191, 272, 322
Aufmerksamkeitsdefizitstörungen 2, 11
Austern à la Rockefeller 299
Autismus-Spektrum-Störungen 2, 11, 148
Autoimmunerkrankungen 2, 11–12, 19, 61, 144, 157, 187, 321
Autoimmunprotokoll (AIP) 61
Avocado 118, 120, 126–127, 167, 180, 230, 234, 258, 300, 310, 314–315
Avocadostückchen 160, 180
 Carob-Pudding-Pie 310
 zerdrückte 126

B

Bakterien 22, 25, 34, 80, 184–185, 187, 193, 201
 nützliche 17, 90
 Wasser, im 94
Ballaststoffe 46, 110, 130, 137, 154–155, 174, 198, 212, 218, 223, 226, 255–256, 302
Banane 118, 120, 127, 160, 172, 198, 206, 254, 260, 265, 284, 296–297, 314
 Eisgekühlte Bananen-Kokos-Creme 172
 zerdrückte 127
Bauchschmerzen 2, 53, 119, 156, 268
Beeren, jede Menge 203
Beerenschnitten 304–305
Beeren-Shrub 252
Beikost 96, 111, 116, 119–121, 123
 erste 8, 102, 123
Bernard, Claude 35

Birnen 137, 157, 161, 165, 174, 198, 274, 284, 304, 314–315
Bisphenol A (BPA) 82, 143
Blähungen 53–54, 107, 156, 189, 268
Blinis 292–293
 Zubereitung der 293
Blumenkohlpuée 197
Bohnen 4, 29, 53, 88, 227, 236–237, 269–270, 279, 282–283, 315
Brokkoli 74, 113, 136, 256, 274, 281, 289–290
Brom 4, 150, 152
Brotstangen 248, 290
Brustmilch 38, 91, 95
 gespendete 89
 Nährwert 94
Butter 42, 44, 188

C

Cantaloupe-Sorbet 235
Carnitin 112, 115, 151, 162, 300–301, 309
Carob 218
 Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
 Carob-Pudding-Pie 310
 über 245
Carob-Pudding-Pie 310
Cashew-Frosting 260–262
Chili-Zucchini 69
Cholesterin 108
CoQ10 109, 112, 115, 128, 162, 178, 301
Cronobacter 81

D

Darmwand 106–107, 109, 151
 durchlässige 106
 intakte 16
Datteln 218, 261–262, 315
Daves Marinade 240
Depression 2, 5, 12, 21, 38, 61, 70, 189, 201, 301, 309

Desserts 234
 Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
 Enzymreicher Pudding 234
 Erdbeeren mit Kokosglasur 234
 Fruchteiscreme 235
Diabetes 5, 12, 14, 220, 222
 Vorbeugung von 222
Dillgurken, eingelegte 208
Docosahexaensäure (DHA) 83, 100, 188
Drogen 37–38, 217, 266–267, 308
Durchfall 16, 87, 104, 156, 173, 189, 192, 268

E

Eats on Feets 91
Eichelkürbis mit Wurstbrät 212
Eiersalat 259
Eigelb, weich gekochtes 124
Einfache Bananen-Pfannkuchen 199
Einführung von Nahrungsmitteln, Zeitleiste für 120, 160, 196, 277, 313
Eintopf 163, 257
Eisen 87, 104–105, 115
Ekzeme 2, 11, 104, 106
Elektromagnetische Felder (EMF) 141
 Toxizität von 142
Emotionale Störungen 2
Emu-Öl 45, 47, 237
Endorphine 17, 53, 192, 267
Entenfett 30, 44, 46, 68, 302, 315
Entgiftung 16, 18, 21, 24, 48, 132, 140, 146, 150, 169, 191, 195, 208, 299, 320
Entzündungshemmung 15
Enzyme 103, 110, 133, 157, 186, 306
Epigenetik 6, 13, 139
Erdbeeren 157, 203–204, 234–235, 252, 292, 295, 307, 314
Erdbeeren mit Kokosglasur 234
Erdmandelmehl 71, 199, 246–247, 249, 288, 292, 315

F

Fast Food 28, 130, 267
Fermentieren 269, 278
Fette 44, 67, 83, 273
 einfach ungesättigte 43
 gesättigte 43, 109
 mehrfach ungesättigte 46
 Wahl der richtigen 43, 268
Fettleber 2, 123, 219
Fettsäuren
 essenzielle 41, 43, 190, 227
 Omega-3- 41–42, 95, 112, 116, 125, 149, 175, 190, 271, 275
 Omega-6- 67, 95, 125, 183, 190, 271, 276
Fieber 185, 191–193
Fingerfood 127–128, 151, 156, 159–161, 167, 177, 229
Fisch 42–43, 251
Fischstäbchen und Moms Sauce tartare 249
 Pochierter Fisch 175
Fischrogen 167
Fischstäbchen 249
Fischstäbchen und Moms Sauce tartare 249
Fleischbällchen 239
Fluorid 18, 82, 93, 143, 145, 150, 152, 154, 275
 Babynahrung in 82, 152
 Geflügel, in 18
 Wahrheit über 143
 Wasser, im 93–94, 141
Folat 6, 32, 48, 64, 70, 95, 128, 145, 256
Folsäure 48, 70, 98, 114–115
Formulamilch 52, 89–90
 hausgemachte 91, 94
 Kuhmilchbasis, auf 79–80, 82–83, 95–96, 100
 Leberbasis, auf 95, 99
 Rezepte für 94
 Rohmilchbasis, auf 96
 Supermarkt, aus dem 78
 Ziegenmilchbasis, auf 95, 98

Fortpflanzungsstörungen 87
Freie Radikale 44, 71, 112, 162
Frosting 260
 Cashew-Frosting 262
 Kokosbutter-Frosting 262
Fruchteis am Stiel 306
Fruchteiscreme 235
Fruchtgummis 166
Fruchtige Jigglers 165
Fruchtkompott 292
Frucht-Potpourri 174
Frühlingsrollen mit Speiseresten 76
Frühstücksoptionen 296
Frühstücksspeck 44, 61, 75, 232, 281, 299, 314–315
 Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281
Fruktose 38–39, 81, 156, 217, 219, 222, 233, 253
Füttern 52, 79, 107
 6 1/2 Monaten, im Alter von 120
 6 Monaten, im Alter von 119
 7 Monaten, im Alter von 120
 8 Monaten, im Alter von 160
 9 Monaten, im Alter von 161
 10 bis 12 Monaten, im Alter von 182
 12 bis 15 Monaten, im Alter von 229
 12 bis 18 Monaten, im Alter von 214
 15 bis 18 Monaten, im Alter von 229
 18 bis 21 Monaten, im Alter von 277
 18 bis 24 Monaten, im Alter von 264
 21 bis 24 Monaten, im Alter von 277
 enger Kontakt während des 92
 Signal, auf 93

G

Galaktose 51, 79–81
Garnelen 251, 256, 258, 298–299, 315
 Knoblauchbutter, mit 299
 Kokospanade, in 299
Gebratener »Reis« 256
Gefüllte Paprika 302
Gehirnentwicklung 41, 80

Gelatine 56–57, 96–97, 158, 160, 164–166, 188–189, 196, 204–205, 235, 258, 282–283, 296, 311, 314
Gemüse 111, 273
Genetik 6, 14, 139
Genetisch veränderte Organismen/
Nahrungsmittel (GVOs) 28, 84
Getränke 190, 227, 252
alkoholische 39, 107, 267
koffeinhaltige 39
lakto-fermentierte 228–229, 315
Mütter, für stillende 39
Softdrinks 28, 39, 81, 217, 252, 267, 273, 280
Getreide 110
raffiniertes 18, 158
Vollkorngetreidekörner 268–270, 276, 278
Gewürze 171
Taco-Gewürz 240
Ghee 44
hausgemachtes 168
Gliadorphine 158
Glukose 28, 38–39, 51, 80–81, 156, 217, 219, 222, 233, 253, 296
Glukose-Fruktose-Sirup 28, 38–39, 81, 156, 217, 219, 233, 253
Gluten 108, 157, 270, 280
Glycin 150–151, 204
Glykationsendprodukte, fortgeschrittene (AGEs) 240
Glyphosat 18, 80, 83, 140–141, 144, 146, 152, 154, 156, 237, 326
Goitrogene 38, 88
Grandma's Kürbisspaghetti 64
Gribenes 200
Guacamole 286–287

H

Haferbrei nach Altväterart 297
Hafergrütze 296–297, 304–305
Hähnchensalat 259
Hausgemachtes Ginger Ale 253

Hefepilze 38, 169, 185, 188–189, 201, 220, 223, 267, 269
Heidelbeeren 58, 203–204, 252, 261, 284, 295, 304, 314
Herzhafter Eintopf 162
Himbeersauce 295
Hirse 73, 270, 280
Hormonstörungen 87
Hühnerfett, ausgelassenes 44
Humangenomprojekt (Human Genome Project) 13
Humanmilch 38, 90, 94–96
Hypothyreose 61, 88

I

Ibuprofen 192
Ideale Ernährung
Einführung in die 13
Immunsystem 183
starkes 17, 22
Impfstoffe 18, 42, 146–147, 321
Toxine in 143, 145
Impfungen x, 83, 146–147, 191, 318, 322
Industrialisierung 4–5, 121, 306
Innereien 4, 24, 31, 90, 113, 128, 135, 162, 195–196, 205, 241, 283
Püree aus 128
Isoflavone 87–88, 236
Italienische Blumenkohl-Dipsticks 248

J

Jakobsmuscheln 299
Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69
Jod 26, 32, 54, 61, 150, 167, 221, 299
Joghurt 169
Joghurtkäse 169, 171, 213
Junkfood 5, 267, 273, 308–309

K

Kalorien 5, 19, 41, 44, 47, 88, 95, 108, 110–113, 117, 215–216, 221–222, 280
»leere« 221

Kalzium 112, 150
Karies 2, 11, 143, 220, 274–276, 316
 Saft fördert 155
Kartoffeln 66, 84, 157, 180, 197, 232, 255, 315
Käse-Blinis 292, 295
Kathys Salatdressing 63
Kefir 31–32, 160, 169, 186, 195, 269, 276,
 279, 303, 314
Keim-Terrain-Dualitätstheorie 35
Kellys Salatdressing 63
Kimchi 30, 32, 131, 140, 186
Kinderkrippe 127
Knochenbrühe 56
 Aufbewahrung 57
 Eichelkürbis mit Wurstbrät 212
 Kürbisspaghetti-Sauce 64
 Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-
 früchten 298
 Rahmspinat und Blattgemüse 231
Knochenmark 31, 45, 85, 90, 118, 130, 135–
 136, 191–192, 206, 256, 296, 314
 Püree mit 135
Knochenstärke 109
Kochbananen-Chips 209–210
Koffein 39, 217, 245, 310
Kohlenhydrate 19, 46, 51, 95, 110, 174, 189,
 222, 225, 229, 255, 275, 309
 sichere 270
Kohlenwasserstoffe, polyzyklische aromati-
 sche (PAHs) 240
Kokos-Bananen-Knochenmark-Brot 206
Kokosbutter-Frosting 260, 262
Kokos-Geburtstagskuchen 260–261
Kokos-Limetten-»Spritzer« 253
Kokosmehl-Pfannkuchen 198
Kokosnuss 173
Kokosöl 45
Kokospudding 166
Konjugierte Linolsäure (CLA) 112
Köstliche Beerenschnitten 304
Krankheiten 11
Kräuter 38, 135, 252, 314
Krebs 3, 11

Krebsfleisch 251, 299
Kuchen 152, 174, 260–262, 275, 305
Kokos-Geburtstagskuchen 260
Kuhmilch 25, 80, 84, 96, 98, 108, 134, 148,
 196, 224, 227
Kürbis 64–65, 75, 84, 212–213, 247, 314
Kürbisspaghetti 64
Kürbisspaghetti-Sauce 64–65

L

Laktase 80, 107, 227, 248, 306
Laktose 51, 54, 80, 96–97, 99–100, 107, 226
Landwirtschaftliche Kooperativen 136
Languste 299, 315
Launenhaftigkeit 216
Lebensdauer 2
Lebensmittelverpackungen 142
Leber 47, 113, 121
 Nahrungsmittel, allererstes festes 121
 Türkische Leber 171, 178
 Vitamin A, für 69
Leberpastete 122
Lebkuchen-Milkshake 254
Leinsamen 58, 60, 117, 148, 315
Lernbehinderungen 2, 11, 14, 82, 144, 148,
 154, 266
Leuchtend rote Fruchtgummis 204
Luftiges Wolkenbrot 291

M

Magen-Darm-Trakts, Störungen des 87
Mahlzeiten
 Familienmahlzeiten 195
Mini-Mahlzeiten 273
Mahlzeiten, erste 118
Makronährstoffe 19
Mango 160–161, 178, 234–235, 314
Maniok 247
Maniokmehl 249, 315
Marinaden 240
 Daves Marinade 240
Masa-(Mais-)Brot 72

Massentierhaltung 116–117, 121, 123, 271, 321
Mayonnaise, hausgemachte 258
Mayonnaise-Salate nach Altväter Art 258
Medizin 5, 256, 326
 ganzheitliche xi, 326
 individualisierte 6
 konventionelle x, 3
 moderne 2
Meeresalgen 30, 299
Meeresfrüchte 32, 42–43, 251, 299
Metabolisches Syndrom 2
Methylierung 48, 70
Methyltetrahydrofolat (5-MTHF) 48
Mexikanische Frittata 300
Mikrowelle 28, 33, 93, 97, 99–100, 127, 149, 152, 194
Milch 41
 Magermilch 268
 Muttermilch 26, 38, 50–52, 79–83, 89–91, 190, 224
 Nährwertprofil 51
 Rohmilch 25–26, 40, 98, 133, 196, 228
 Fragen und Antworten zu 27
 Vollmilch 40–42, 171, 225, 268, 303
 Milchbanken 90–91
Mineralstoffe 16
Mineralstoffmängel 87
Mini-Mahlzeiten 273
Moderne Chronische Kinderkrankheiten (MCKs) 2
Molke 101, 134, 169
 hausgemachte 96, 99, 101, 132–134, 175, 224, 253–254, 278, 287
 Muttermilch aus 132
 Rohmilchprodukten aus 133, 253–254, 278
 Molybdän 150
Moms nahrhafte Muffins 284
MTHFR-Mutation 70
MÜLL-Nahrungsmittel 24
Multivitamin-Präparat 47
MyPlate 19, 320

N

Nacho-Chips 286–287
Nachos 286–287
Nachtschattengewächse 197
Nährstoffe 149
 Alter von 6 Monaten, entscheidende 103
 bioverfügbare Form von 112
 konkurrierende 81
Nährstoffe, essenzielle (RDA) 113
Nährstoffmängel 13, 16, 21, 103, 145, 183, 221
Nahrungsergänzungsmittel 13, 17, 41, 47, 49, 151, 166, 184, 237
 empfohlene 47
 Baby, für das 49
Nahrungsmittel 195
 bestrahlte 141
 echte 17, 117
 heilende (SUPER-POWER-) 16
 industriell hergestellte 19, 141
 MÜLL-Nahrungsmittel 24
 nährende 23, 189
 OKAY-Nahrungsmittel 29–30, 313
 PUR-Nahrungsmittel 29
 tierische 43, 104–105, 111–113, 116, 124
 Toxine in 149
Nahrungsmittelüberfluss 221
Nahrungsmittelunverträglichkeiten 107, 185, 196
Nattō, hausgemachtes 236
Nektarinen 157, 174, 304, 314
 Frucht-Potpourri 174
Neuroentwicklung 14, 50
Nieren, tolles Gericht mit 205
Nitrite und Nitrate 152
Nixtamalisierung 72
Nuss-Honig-Kugeln 58, 60
Nusskerne 242
 eingeweichte 242
 gekeimte 242–243
Nuss-Leinsamen-Mischung 58, 60
Nussmehl 243

Nussmus 29, 244
Nutrigenomik 6, 14



Obst 111
Obstmus, erstes 137, 174, 284
OKAY-Nahrungsmittel 29
Öle 29, 38, 43–44, 46, 79, 95–96, 99, 152,
190, 233, 268, 270–272, 276, 315
kalt gepresste 30
Online-Communitys 2, 319
Online-Einkauf 241
Opiate 157–158, 267
Orangina, hausgemachte 254
Östrogen 87
Oxalsäure 231

P

Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-
früchten 298
Palmöl, rotes 45
Pankreasinsuffizienz 306
Paprikaschoten, mit Quinoa gefüllte 303
Paprika und Füllung als Salat 303
Pasteurisierung 25–27, 34, 83, 90–91, 111,
132
Pasteur, Louis 34
Pemmikan 66, 68, 274, 295
Pestizide 4, 17–18, 22, 85, 137, 140–141,
149, 152, 154
Pfannkuchen 198
Einfache Bananen-Pfannkuchen 199
Kokosmehl-Pfannkuchen 198
Pflirsiche 157, 174, 192, 235, 247, 274, 304,
307, 314
Frucht-Potpourri 174
Phytinsäure 81, 110, 131, 199, 269, 275–276,
278–279, 282, 310
Phytoöstrogene 87, 89
Pinzettengriff 159, 236
Pizza 289
Pizzaboden 288

Pochierter Fisch 175
Probiotika 17, 48–49, 53, 133, 151, 184–186,
193, 224
hochdosierte 201
Proteine 95, 111, 273
B12-bindende 227
beschädigte 83
empfindliche 227
GVO-Proteine 84
Püree 128, 135, 197
Blumenkohlpüree 197
Taropüree 197
Püree aus Poi 197
Püree ohne Kartoffeln 197
PUR-Nahrungsmittel 30, 32, 313

Q

Quecksilber 18, 139, 148, 150, 152, 154, 156,
250–251, 299
Rindfleisch, in 18
Quercetin 137, 151
Quiche 290
Quicheboden 288
Quiche mit Naturreis-Boden 74
Füllung 74
Quinoa 270, 303

R

Rahmspinat und Blattgemüse 231
Regenetarier 123
Reisflocken 110–111, 118
Rindernierenfett 45
Rindertalg 45
Rindfleisch 64, 123, 163, 192, 239
Herzhafter Eintopf 162
Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69
Kürbisspaghetti-Sauce 64
Rohmilchblinis mit Himbeersauce 292
Rohmilchprodukte 24–26, 108, 133, 136,
169, 228, 315
Rosenkohl 140, 256, 281, 315
Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281

Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281
Rote Beten 255, 302, 314

S

Saccharose 217, 219
Saft 154–155
Salatdressings 40, 46, 303
 Kathys Salatdressing 63
 Kellys Salatdressing 63
Salate 61
 Eiersalat 259
 Hähnchensalat 259
 Mayonnaise-Salate nach Altväter Art 258
 Paprika und Füllung als Salat 303
Salat-Wraps 241
Salsa 32, 286–287, 300
 lakto-fermentierte 287
Saubere Fünfzehn 157, 174
Saucen 40, 239
 Kürbisspaghetti-Sauce 64
 Stevens herzhaftes Lieblingssauce 238
 Tomatensauce 71
Sauce tartare 249–250
Säurereflux 53, 104
 Kolik durch 53
Schmaltz 200
Schmalz 66
 Verwendungsmöglichkeiten für 66
Schmerzstörungen, wiederkehrende 11
Schmutzige Dutzend 157, 174
Schwangerschaft 7–8, 31, 37, 39, 49, 61, 70,
 74, 142, 144–145, 167, 224, 253, 275
Schwefel 149–150, 218
Schweineschmalz 44
Schwermetalle 18, 139, 149, 151, 154
Selen 61, 95, 112, 128, 133, 150, 178, 218, 256
Shepherd's Pie mit Lammleber 232
Sialinsäure 51
Snacks 196, 217, 273
Soja 38, 88
 Ernährung von Säuglingen, in der 87
 fermentiertes 89
 Störungen des Magen-Darm-Trakts 87

Sonnenschutzmittel 48, 188
Sorbet 235
 Cantaloupe-Sorbet 235
Spargel 74, 157, 162, 298, 315
Spendermilch 90–91
Spinat 27, 65, 74, 113, 157, 162, 231, 281,
 314–315
Steckrübe 315
Steroide 18, 142, 148
Stevens herzhaftes Lieblingssauce 238
Stevia 63, 218, 243, 253, 315
Stillen 53
Stillzeit 27, 37–39, 41, 49, 69–70
Südfrüchte 30, 120, 127, 165, 186, 195, 314
Suer-Power-Foods 24, 30–32, 150
Suppen 55, 189, 196, 255
 Herzhafter Eintopf 162
 Knochenbrühe, in 40
 Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen
 180
Süßkartoffel-Chips 209
Süßkartoffeln 46, 120, 131, 136, 171, 180,
 209, 247
 Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen
 180
Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen
 180
Süßungsmittel 28, 81, 152, 157, 218, 227,
 267, 273, 297, 305, 310, 315
 künstliches 22, 38–39
 nährstoffreiches 58
 natürliches 58, 218
 vollwertiges 29, 226, 253

T

Taco-Gewürz 240–241
Tannine 37, 208, 245, 278, 310
Taro 131
 Taropüree 197
Taropüree 197
Taurin 112, 115, 150–151, 162
Terrain- versus Keimtheorie 34
Toller Paleo-Salat für jeden Tag 61, 303

Tomaten 45, 61, 64, 71, 75, 84, 157, 192,
248, 279, 287, 302

Kürbisspaghetti-Sauce 64

Tomatensauce 71

Toxine 18, 82, 139

Haushalt, im 152

Vermeidung von 138

U

Übergewicht 2, 220

Umweltgifte 145, 152, 154

V

Vegetarismus 115, 121

Verdaulichkeit 20, 106, 120, 124, 131, 243–
244, 269–270, 278, 283

Verdauung, Entwicklung der 103

Verdauungshilfen 15, 306

Verdauungsstörungen 17, 39, 103

Verhaltensstörungen 2, 308

Verstopfung 2, 16, 148, 169, 186, 268

Vitamin A 40–42, 69, 115, 128, 148

Vitamin B1 150, 245

Vitamin B6 95, 114

Vitamin B12 70, 98, 128

Vitamin C 71, 81, 95–96, 114, 137, 149–151,
178, 209, 212, 231, 255–256

Vitamin D 40, 44, 48–50, 95, 114, 116,
149–150, 167, 184, 188, 238, 275–276,
314

Vitamin D3 48–50, 109, 112

Vitamine 16

Vitamin K2 44, 47, 89, 129, 168, 236–237,
269, 316

W

Warmer Pudding mit Knochenmark und
Haferbrei 296

Wasser 93, 195

sauberes 16

Toxine in 145

toxisches 141

Werbekampagnen 5

Weston A. Price Foundation (WAPF) 40, 47,
55, 89, 94, 188, 297

Worcestersauce 63

Wurstbrät 75, 212–213, 238–239, 256,
290, 298, 302

Eichelkürbis mit Wurstbrät 212

Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-
früchten 298

Wurstbrät-Käse-Bällchen 238

Wurstbrät-Käse-Bällchen 238–239

Wurzelgemüse 128, 130, 132, 160, 210, 255

Wurzelgemüse-Pommes in Regenbogen-
farben 255

Wutanfälle 265, 271, 273

Y

Yorkshire-Pudding mit Knochenmark 296

Z

Zahngesundheit 24, 129, 145, 274–275

Zink 104–105, 115, 150

Zinkmangel 54, 104

Zöliakie 1–2, 51, 157, 321

Zucchini 65, 69, 161, 175, 177, 246–247,
279, 290, 302, 314

Zucchini-Bananen-Brot 246

Zucker 18, 38, 189, 214–215, 219, 226, 273
falscher 80

Zusatzstoffe 17, 22, 227, 266, 297, 304

INHALT

VORWORT ----- X

EINLEITUNG

Die neuen Gesundheitsprobleme
von Kindern ----- 1

1

DIE GRUNDLAGEN DER BABYERNÄHRUNG

Nahrung ist unerlässlich
für die Gesundheit
10

2

DIE ERNÄHRUNG DER MUTTER IST WICHTIG

Wichtige Informationen zur
Ernährung für schwangere
und stillende Mütter und für Babys
(0 bis 6 Monate)
36

Knochenbrühe 56

Nuss-Honig-Kugeln 58

Nuss-Leinsamen-Mischung 60

Toller Paleo-Salat für jeden Tag 61

Grandmas Kürbisspaghetti 64

Schmalz 66

Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69

Masa-(Mais-)Brot 72

Quiche mit Naturreis-Boden 74

Frühlingsrollen mit Speiseresten 76



3

FORMULAMILCH AUS DEM SUPERMARKT - BESSER NICHT!

Bessere Optionen als
kommerzielle Alternativen
78

Formulamilch auf Rohmilchbasis 96

Formulamilch auf Leberbasis 99

»Angereicherte« handelsübliche Bio-
Formulamilch auf Kuhmilchbasis 100

Hausgemachte Molke aus
gekauften Milchprodukten 101

4

VON UNECHTEN FLOCKEN ZU ECHTER NAHRUNG

Deckung des Nährstoffbedarfs
mit erster Beikost
(6 bis 8 Monate)
102

Allererstes festes Nahrungsmittel:
Leber 121

Allererstes festes Nahrungsmittel:
Weich gekochtes Eigelb 124

Zerdrückte Avocado 126

Eisenreiches Püree aus Innereien 128

Lebertran 129

Energiespendendes Wurzelgemüse 130

Käsebruch und Molke
»maßgeschneidert« 132

Püree mit Knochenmark 135

Erstes Obstmus 137



5

SO VIEL BESSER ALS FRÜHSTÜCKSFLOCKEN

Vermeidung von Toxinen
(8 bis 10 Monate)
138

Herzhafter Eintopf 162

Gelatine, Fruchtaufstrich,
Jiggles und Pudding 164

Feiner Fischrogen 167

Hausgemachtes Ghee 168

Joghurt, Kefir und Joghurtkäse 169

Kalte Bananen-Kokos-Creme 172

Frucht-Potpourri 174

Pochierter Fisch 175

Türkische Leber 178

Süßkartoffelsuppe mit
Avocadostückchen 180



6

BABYKOSTGLÄSCHEN UND STERNCHENNUDELN - ES GEHT AUCH ANDERS

Stärkung der Immunabwehr mit
nährstoffreichen Nahrungsmitteln
(10 bis 12 Monate)

182

- Püree ohne Kartoffeln 197
- Leckere Pfannkuchen 198
- Schmaltz und Gribenes 200
- Jede Menge Beeren 203
- Leuchtend rote Fruchtgummis 204
- Tolles Gericht mit Nieren 205
- Kokos-Bananen-Knochenmark-Brot 206
- Eingelegte Dillgurken 208
- Süßkartoffel-Chips und
Kochbananen-Chips 209
- Eichelkürbis mit Wurstbrät 212

7

SÜSSSPEISEN IN NEUER FORM UND ZUCKER IN WEITER FERNE Zurück zu den Grundlagen der Natur (12 bis 18 Monate)

214

- Leberwurst 230
- Lebertran 230
- Rahmspinat und Blattgemüse 231
- Shepherd's Pie mit Lammleber 232
- Eine Auswahl köstlicher Desserts 234
- Hausgemachtes Nattō 236
- Wurstbrät-Käse-Bällchen und Stevens
herzhafte Lieblingssauce 238
- Fleisch und Marinaden 240
- Eingeweichte und gekeimte
Nusskerne und Samen 242
- Nussmus 244
- Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
- Zucchini-Bananen-Brot 246
- Italienische Blumenkohl-Dipsticks 248
- Fischstäbchen und Moms
Sauce tartare 249
- Celinas nützliche Getränke 252
- Wurzelgemüse-Pommes in
Regenbogenfarben 255
- Gebratener »Reis« 256
- Mayonnaise-Salate nach Altväter-Art 258
- Kokos-Geburtstagskuchen
und Frosting 260



SCHAUEN SIE ÜBER DEN TELLERRAND VON NUDELN MIT TOMATENSAUCE HINAUS

Fertiggerichte können Sie die
Gesundheit Ihres Kindes kosten
(18 bis 24 Monate)
264

Die Vorbereitung von
Vollkorngetreidekörnern 278

Die Vorbereitung von
gekauftem Mehl 280

Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281

Die Vorbereitung von Reiskörnern
und Bohnen 282

Moms nahrhafte Muffins (M'N'MS) 284

Nachos, Guacamole und Salsa 286

Alternative Pizza- und Quicheböden
und »Brote« 288

Rohmilchblinis mit Himbeersauce 292

Frühstücksoptionen: Warmer Pudding
mit Knochenmark und Haferbrei 296

Paella mit Wurstbrät, Fisch
und Meeresfrüchten 298

Mexikanische Frittata 300

Gefüllte Paprika 302

Köstliche Beerenschnitten 304

Fruchteis am Stiel 306

Carob-Pudding-Pie 310



NACHWORT ----- 312

ANHANG ----- 313

EMPFOHLENE LITERATUR
UND DOKUMENTATIONEN ----- 316

BEZUGSQUELLEN ----- 319

DANKSAGUNGEN ----- 324

ÜBER DIE AUTORINNEN ----- 326

INDEX ----- 327

LOB FÜR DIE IDEALE ERNÄHRUNG
FÜR IHR KIND ----- 336



Andere hervorragende Bücher über die Ernährung von Säuglingen empfehlen Ihnen die Wahl von Bio-Produkten, warnen Sie vor Erstickungsgefahren, halten Sie dazu an, Ihre Säuglingsnahrung selbst herzustellen, fördern das Stillen und geben Ihnen einige Informationen darüber, wie sich Ihr Kind entwickeln sollte. All dies finden Sie auch in diesem Buch, aber darüber hinaus bekommen Sie noch viele weitere nützliche Tipps.

Unsere Empfehlungen unterscheiden sich erheblich von den sonst üblichen Ratschlägen – der Grund hierfür ist, dass die Art und Weise, wie wir Kinder heute ernähren, nicht gut genug ist. Wir sagen Ihnen, warum das so ist, und bieten Ihnen viel bessere Optionen – wir nennen das unser Programm der idealen Ernährung für Babys.

Mit diesen Ernährungsrichtlinien ist Ihr Baby nicht nur fähig zu überleben, sondern Sie gewährleisten, dass es wächst und gedeiht. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Baby mit einer Nahrung zu versorgen, die unter Berücksichtigung des spezifischen Nährstoffbedarfs in dem jeweiligen Zeitraum mit der Funktionsweise seines Körpers übereinstimmt.

Unser Ernährungsprogramm sorgt für supergesunde Babys. Und wie die wachsende Zahl von Kindern mit chronischen Gesundheitsproblemen zeigt, gibt es heute keine Garantie mehr für ein gesundes Baby. Aber eine nährstoffreiche Ernährung kann alles verändern.

EINE FLUTWELLE VON KRANKHEITEN

Die Zahl der chronischen Erkrankungen im Kindesalter ist in den letzten 30 bis 40 Jahren rapide gestiegen. Wir nennen diese Geißel der modernen chronischen Erkrankungen im Kindesalter die »MCKs«. Dazu zählen Autismus-Spektrum-Störungen, Allergien, Ekzeme und Asthma sowie Aufmerksamkeitsdefizitstörungen und Lernbehinderungen, emotionale Störungen sowie Stimmungs- und Verhaltensauffälligkeiten, wiederkehrende Schmerzstörungen, das Metabolische Syndrom, Adipositas und Autoimmunerkrankungen, außerdem Verdauungs- und Magen-Darm-Störungen, Karies und Krebs.

Wir halten diese Krankheitsbilder für Erkrankungen unserer Zeit, weil sie relativ neu sind, in vergangenen Generationen außerordentlich selten auftraten und in der vorindustriellen Bevölkerung im Grunde genommen nicht vorhanden waren. Sie sind chronisch, weil sie, wie etwa eine Lungenentzündung, kein

akutes Problem darstellen, sondern weil sie Tag für Tag der Gesundheit schaden und oft als unheilbar angesehen werden. Sie werden als Erkrankungen im Kindesalter bezeichnet, weil sie Kinder betreffen oder ihre Häufigkeit im Kindesalter zunimmt. So sind zum Beispiel Typ-2- oder insulinunabhängiger Diabetes (früher bekannt als Altersdiabetes), das Metabolische Syndrom, Depressionen, Zahnprobleme, Herzerkrankungen und eine hohe Krebsrate neue Erkrankungen im Kindesalter, da sie früher vorwiegend Erwachsene betrafen.

In der Tat nehmen diese modernen chronischen Krankheitsbilder bei Kindern nicht nur zu, sondern die Zahl vieler von ihnen, wie beispielsweise Adipositas, Autismus und Diabetes, steigt sogar derart rasant, dass sie als Epidemien bezeichnet werden können. Aktuelle, gängige Praktiken der Babyernährung haben unsere Kinder nicht geschützt. Heute geborene Kinder sind den folgenden bedauerlichen statistischen Realitäten ausgesetzt:

- ◉ Eines von 2,5 Kindern (40 %) leidet an Allergien, verglichen mit 30 % der Erwachsenen.
- ◉ Eines von 12 Kindern leidet an Nahrungsmittelallergien und eines von 6 dieser Kinder hat Anaphylaxien (lebensbedrohliches Symptom der Allergenexposition) erlitten.
- ◉ In Nordamerika und Europa leidet jeder Zehnte an einer der 80 Autoimmunerkrankungen. Das sind fast 25 Millionen Menschen, wobei eine Studie des NIEHS (National Institute

of Environmental Health Sciences) aus dem Jahr 2012 zeigt, dass mehr als 32 Millionen Menschen Autoantikörper haben, die die Vorläufer einer voll zum Ausbruch gekommenen Autoimmunerkrankung sind.

- ◉ Jedes achte Kind leidet an Asthma.
- ◉ Jedes dritte Kind leidet an ADHS, Allergien, Asthma oder Autismus.
- ◉ Fast jedes zehnte Kind zeigt Anzeichen einer Depression.
- ◉ Eines von 59 Kindern wurde 2014 laut Centers for Disease Control (CDC) mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) diagnostiziert, gegenüber einem von 68 im Jahr 2012.
- ◉ Eines von 36 Kindern (2,76 %) wird irgendwann in seinem Leben mit einem Störungsbild des Autismus-Spektrums diagnostiziert.
- ◉ Die Diagnose einer Entwicklungsbeeinträchtigung stieg von 5,76 % im Jahr 2014 auf 6,99 % im Jahr 2016, mit einem Anstieg der Diagnose »anderer Entwicklungsverzögerungen« von 3,75 % im Jahr 2014 auf 4,55 % im Jahr 2016.
- ◉ Jedes dritte Kind in den Vereinigten Staaten ist derzeit übergewichtig oder adipös.

Geht man davon aus, dass die Ernährung und das Umfeld von Kindern so bleiben werden, wie sie heute sind, sieht die Zukunft für alle in diesem Jahrhundert Geborenen düster aus:

- ◉ Fast jedes zweite Kind wird übergewichtig oder adipös werden.
- ◉ Jedes dritte Kind wird am Ende an Diabetes leiden.

- Im Jahr 2025 werden 50 % der in den Vereinigten Staaten geborenen Jungen eine Form der akuten Belastungsreaktion (ABR) aufweisen.

Schlimmer noch ist, dass diese Krankheitsraten im Laufe der Jahre permanent gestiegen sind. »Sollten sich diese Trends fortsetzen«, so fürchtet Dr. William Sears, Kinderarzt und Autor von mehr als 40 Büchern über die Gesundheit von Kindern, »sehen US-amerikanische Kinder einer Zukunft entgegen, die eher von Krankheit als von Gesundheit, von Schwäche als von Stärke, von Traurigkeit als von Zufriedenheit geprägt sein wird.«

EINE EINFÜHRUNG IN DIE IDEALE ERNÄHRUNG

Mit diesem Buch als Leitfaden werden Sie in der Lage sein, Ihre Chancen zu Ihren Gunsten zu nutzen, um zu verhindern, dass Ihr Baby trotz aller Statistiken derartige moderne chronische Krankheiten entwickeln wird. Unser Weg, dieses Problem zu bekämpfen, ist die ideale Ernährung. Wir verwenden den Begriff, um eine zielgerichtete Vorgehensweise zu beschreiben, Nahrungsmittel auszuwählen, zuzubereiten und zu kombinieren, spezifische Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden und andere Lebensmittel so zu vermeiden, dass es der Gesundheit zuträglich ist. Im Idealfall führen diese Entscheidungen zur Vorbeugung chronischer und degenerativer Krankheiten bei Ihrem Kind. Das

bedeutet, dass Sie Ihr Baby durch die Einhaltung unserer Methode der idealen Ernährung vor den sehr realen, sehr furchteinflößenden und sehr tragischen modernen chronischen Krankheiten *schützen* können.

Wie kann ein und dasselbe Ernährungsprogramm vor einer so großen Bandbreite von Krankheiten schützen? Es hat sich herausgestellt, dass es signifikante Gemeinsamkeiten in den zugrunde liegenden Ursachen vieler dieser Krankheiten gibt. Auch wenn es sich um unterschiedliche chronische Krankheiten zu handeln scheint, haben sie doch zwei sehr wichtige Dinge gemeinsam: Sie werden erstens durch Nährstoffmängel und zweitens durch eine toxische Überbelastung verursacht oder verschlimmert.

Diese mitverantwortlichen Komponenten sind *Umweltfaktoren* der Ernährung und der Lebensweise. Leider messen die meisten Menschen der Rolle, die die Umwelt für die Gesundheit spielt, keine große Bedeutung bei. Vielleicht denken sie, dass die Gene oder das Glück den Gesundheitszustand ihres Babys bestimmen.

Früher vermuteten sogar Experten, dass die Gesundheit zu gleichen Teilen von der Ernährung (Umwelt) und der Natur (Gene) bestimmt wurde. Aber aufgrund der Ergebnisse des Human genomprojekts (Human Genome Project) und der wissenschaftlichen Forschung der Epigenetik wissen wir heute, dass es einen *Unterschied gibt zwischen unserer DNA* (mit der wir auf die Welt kommen) *und dem, was tatsächlich daraus entsteht*

(wie die Gene exprimiert werden) – und dieser Unterschied ist häufig unsere *Umwelt*.

Professor Jose M. Ordovas, Direktor des Ernährungs- und Genomikprogramms an der Tufts University und ein anerkannter Experte auf dem Gebiet der Nutrigenomik, bestätigt, dass nicht mehr als 25 % der Gesundheit tatsächlich auf einen unveränderlichen Gen-Code zurückzuführen sind. Das bedeutet, dass *mindestens* 75 % unserer Gesundheit von Umweltfaktoren abhängt. (Und viele Experten sind der Meinung, dass deren Einfluss sogar noch weitreichender ist!) Die Umwelt – da sie die Gene beeinflusst – spielt eine weitaus größere Rolle für unsere Gesundheit als es einfach nur die »Genetik« tut. Anders ausgedrückt: Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise haben einen größeren Einfluss auf Ihre Gesundheit als Ihre Gene.

Das sind gute Neuigkeiten! Es bedeutet, dass *Sie* den größten Teil der Gesundheit Ihres Babys in Ihren eigenen Händen halten, da Sie eine wesentliche Kontrolle über seine Umgebung haben. Selbst wenn es »schlechte« Gene (oder eine genetische Anfälligkeit) hat, die es empfänglicher machen für Autismus, Diabetes, Adipositas, Lernbehinderungen oder emotionale Störungen, *sind es meistens nicht seine Gene, sondern eher seine Umgebung, die darüber entscheiden werden, ob es wirklich irgendwann eine dieser Krankheiten entwickeln wird.*

Die Auswirkungen epigenetischer Veränderungen, wie sie beispielsweise durch Umweltauswirkungen auf

Gene verursacht werden, können über mehrere Generationen weitergegeben werden. Wenn eine toxische Belastung Gene einschaltet, die zu Autismus beitragen, können diese eingeschalteten Gene an die eigenen Kinder weitergegeben werden. Zusätzliche beitragende Faktoren in den nachfolgenden Generationen, zum Beispiel toxische Belastung, Stress oder ein schlechter Ernährungszustand, können ausreichen, diese eingeschalteten Gene zu exprimieren und damit den epidemischen Anstieg von Autismus erklären. Werden diese Umweltfaktoren nicht korrigiert, wird sich dieser Trend leider fortsetzen und/oder beschleunigen.

Dr. Philip Landrigan, Kinderarzt und Forscher, berichtete in der Fachzeitschrift *Current Opinion in Pediatrics* (April 2010) über biologische, genetische und umweltbedingte Faktoren als wesentliche, zu Autismus beitragende Faktoren. Eine Zusammenfassung seiner Schlussfolgerung lautet: »Eine weitere Erforschung der umweltbedingten Ursachen von Autismus ist erforderlich. Kinder sind in der heutigen Zeit von Tausenden synthetischen chemischen Stoffen umgeben. 200 von ihnen wirken bei Erwachsenen neurotoxisch und 1000 weitere in Labormodellen. Und doch wurden weniger als 20 % der Chemikalien mit hohem Produktionsvolumen auf ihre Toxizität für die Neuroentwicklung getestet.«

Wir sind ebenfalls der Meinung, dass weitere Forschung erforderlich ist. Es muss jedoch nicht weiter geforscht werden, um zu wissen, dass

die Verringerung der toxischen Belastung wichtig ist, um deren epigenetische Auswirkungen und damit auch die MCK-Krankheitsbilder zu reduzieren.

Wir wissen darüber hinaus, dass Nährstoffe Toxine bekämpfen, indem sie entweder dazu beitragen, diese aus dem System zu entfernen, oder deren Fähigkeit, Schaden anzurichten, verringern. Aus diesem Grund kann eine nährstoffreiche Ernährung Ihr Kind auf direktem Weg vor Toxinen in seiner Umgebung schützen. Diese Information verleiht Stärke und ist wichtig für besorgte Eltern. In Kapitel 5 finden Sie weitere Informationen zu Nährstoffen und wie Sie diese Toxine entfernen und deaktivieren können.

DIE AUSWIRKUNGEN VON ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE AUF DIE GESUNDHEIT

Für Babys ist die Ernährung einer der wichtigsten Umweltfaktoren, wenn es um die Beeinflussung der Gesundheit geht. Nicht nur die gewählten Nahrungsmittel, auch ihre Herkunft, ihre Zubereitung, der Zeitpunkt ihrer Einführung, ihre Qualität und ihre Zusammenstellung sind wichtig für den Schutz der Gesundheit (»gute« Genexpression) oder die Entstehung von Krankheiten (»schlechte« Genexpression). *Einfach ausgedrückt: Gute Nahrungsmittel sorgen dafür, dass gute Gene eingeschaltet bleiben und schlechte Krankheitsgene ausgeschaltet bleiben.*

VERBÜNDETE UND FEINDE IM KAMPF UM DIE KINDLICHE GESUNDHEIT

Ehrlich gesagt sehen wir in modernen Nahrungsmitteln und den Annehmlichkeiten, die sie mit sich bringen, einen Angriff auf oder echten Krieg gegen die Gesundheit von Kindern. Wir haben die »Verbündeten« und die »Feinde« in diesem Krieg identifiziert. Ihre Verbündeten sind die Entscheidungen, die Sie in Bezug auf die Ernährung und Lebensweise treffen. Dazu gehört nicht nur das Essen, mit dem Sie Ihr Baby füttern, sondern auch, was Sie darüber hinaus tun, um seine inneren Abwehrkräfte zu stärken, wie beispielsweise gute Bakterien, Sonnenschein, sauberes Wasser, frische Luft zuführen und liebevolle Umarmungen geben.

ENTZÜNDUNGSHEMMUNG. Eines der zentralen Probleme bei Kindern mit MCKs ist die unterschwellige Entzündung unterschiedlicher Gewebe und Organe, insbesondere des Gehirns. Die Eindämmung dieser Entzündung spielt eine Schlüsselrolle bei der Vorbeugung von Krankheiten. Für die Eindämmung einer Entzündung ist es wichtig, die Darmgesundheit zu fördern, eine toxische Überbelastung zu minimieren, das Nährstoffgleichgewicht zu optimieren und die Immunfunktion zu stärken – Faktoren, die allesamt in unserem Programm der idealen Ernährung eine entscheidende Rolle spielen.

GUTE VERDAUUNG UND VERDAUUNGSHILFEN. Kinder mit MCKs haben

ZERDRÜCKTE AVOCADO

Avocados sind eine fantastische Quelle einfach ungesättigter Fette und enthalten das Enzym Lipase, das das Fett in der Avocado während der Reifezeit bereits vorverdaut – hervorragend für das sich entwickelnde Verdauungssystem Ihres Babys. Wählen Sie eine weiche Avocado mit dunkelbrauner Schale.

1 Avocado

Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch, optional

Die Avocado längs halbieren. Dann die Hälften mit den Händen gegeneinander- und auseinanderdrehen. Braune Stellen abschneiden. Die Hälfte mit dem Kern aufbewahren, sie hält sich dann besser. Die andere Hälfte erneut halbieren und schälen. Ein Viertel aufbewahren, das andere Viertel (oder weniger) schälen, in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch (siehe Kapitel 3) zum Verdünnen zugeben, falls erforderlich.



ERGIBT: 120 BIS 170 G

VARIATION: ZERDRÜCKTE BANANE

Der hohe Enzymgehalt von Bananen bedeutet, dass sie sich selbst verdauen können und das Verdauungssystem Ihres Babys dann weniger zu tun hat. Bananen enthalten darüber hinaus Oligofructose, die den nützlichen Bakterien im Darm Nahrung gibt. Wählen Sie Bio-Bananen mit braunen Stellen – sie schmecken am süßesten und sind am leichtesten zu verdauen.

¼ Banane

Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch, optional

¼ Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Muttermilch oder hausgemachter Formulamilch (siehe Kapitel 3) verdünnen, falls erforderlich.

ERGIBT: 1 PORTION

Für die Kinderkrippe tiefgekühlte Würfel aus püriertem Fleisch und Brühe über Nacht im Kühlschrank auftauen. In der Kinderkrippe können diese Würfel oder andere vorbereitete Mahlzeiten dann erhitzt werden. Sie sollten jedoch darauf bestehen, dass sie nicht in der Mikrowelle erhitzt werden! Avocado und Banane können nach der Vorbereitung zu Hause tiefgekühlt oder frisch ebenfalls in der Kinderkrippe gefüttert werden.

VARIATION: SÜDFRÜCHTE

Im Alter von 7 bis 8 Monaten können Südfrüchte wie Passionsfrucht, Guave, Papaya, Ananas, Kiwi und Cantaloupe eingeführt werden (Mangos sollten frühestens mit 8 Monaten eingeführt werden). Sie sind reich an Enzymen und in reifem Zustand für Ihr Baby nahezu vorverdaut. Vorverdaute Nahrungsmittel belasten die Bauchspeicheldrüse weniger, sodass bestimmte Enzyme den Immunzellen besser und schneller zur Verfügung stehen.

Verschiedene Südfrüchte

Muttermilch oder hausgemachte Formulamilch, optional

Die Frucht schälen und zerdrücken und je nach Bereitschaft Ihres Babys, mit dem Löffel zu essen, mehr weiche Klümpchen in dem Mus belassen. Oder diese frischen, reifen Früchte in kleine Stücke für Fingerfood schneiden.

**ERGIBT:
75 BIS 150 G**

ANMERKUNGEN

- Ananas ist sehr süß und sollte nicht zu oft und nicht in zu großen Mengen gereicht werden.
- Wenn Sie Ihrem Baby Kiwi geben, vorher den weißen inneren Strunk herausschneiden.

KALTE BANANEN-KOKOS-CREME

Die Kokosnuss ist keine Nuss, sondern eine gesunde Palmfrucht und ein Samen. Allergische Reaktionen auf Kokosnuss sind sehr selten. Wenn Sie jedoch in Bezug auf Allergien besorgt sind, geben Sie zunächst etwas Kokosöl auf die Haut Ihres Babys, um sicherzustellen, dass keine Reaktion stattfindet. In einigen Kulturen gehört Kokosnuss seit Langem zu den ersten Nahrungsmitteln für Babys ab 6 Monaten. Dies könnte auf überliefertes Wissen zurückzuführen sein, da die Kokosnuss nach der Muttermilch den zweithöchsten Gehalt an Laurinsäure aufweist. Der Körper wandelt Laurinsäure in Monolaurin um, einen starken antiviralen Wirkstoff, der erforscht wird, um besonders hartnäckige Viren wie Herpes und HIV zu bekämpfen.

½ reife Banane

**60 ml Kokoscreme, Muttermilch
oder hausgemachte Formulamilch
(wenn Formulamilch gefüttert
wird)**

Die Banane halbieren. Die ½ Banane schälen und über Nacht in den Gefrierschrank legen.

Aus dem Gefrierschrank nehmen und klein schneiden. Die gewünschte Flüssigkeit zugeben und in der Küchenmaschine pürieren.

Als kalten, süßen und gesunden Snack oder als Teil einer Mahlzeit reichen.

ANMERKUNGEN

- Die Rezeptmenge kann verdoppelt werden.
- Für eine größere Portion 1 ½ Bananen und 175 ml Kokosmilch.

**ERGIBT: 2 BIS 3
BABY-PORTIONEN**



ZUTAT IM RAMPENLICHT: KOKOSNUSS

Die Kokosnuss besitzt viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und es gibt eine ganze Palette von Produkten, die man in seinen Speiseplan aufnehmen kann.

- *Kopra*, das Fleisch von Kokosnüssen, ist eine ausgezeichnete Ballaststoffquelle. Das durchscheinende Fruchtfleisch von jungen, grünen Kokosnüssen ist leichter zu kauen als das reife, weiße Fruchtfleisch.
- *Kokoswasser*, das »Sport-Getränk der Natur«, ist eine hervorragende Elektrolyt-Lösung. Darüber hinaus gleicht es den Flüssigkeitshaushalt nach einer Krankheit oder einem Durchfall wieder aus.
- *Kokosmilch* ist mit seinen Mineralstoffen, Vitaminen und gesunden Fettsäuren ausgesprochen nährstoffreich. Ihr Nährwert ist aber trotzdem nicht so hoch wie der von tierischer Milch.
- *Kokoscreme* enthält mittelkettige Triglyceride (MKTs). Diese MKTs sind dafür bekannt, die Gesundheit der Schilddrüse zu unterstützen und den Stoffwechsel zu verbessern. Sie sind der Schlüssel zur Förderung einer gesunden Ketose, die nachweislich das Fortschreiten von Alzheimer und einiger Krebsarten verringert.
- *Kokosöl* ist eine reine Quelle von MKTs sowie wirksamen antiviralen und antibakteriellen, immunstärkenden Elementen und Antioxidantien.
- *Kokosbutter* aus reifem Kokosfleisch enthält natürlichen Kokoszucker, Nährstoffe und Laurinsäure.

INDEX

A

Adipositas x, 1–2, 11–12, 14, 51, 186, 201, 215, 219–220, 222–223, 255, 272
Ahornsirup 29, 218, 262, 304, 315
Aktivität, körperliche 18, 53, 104
Alkohol 39
Allergien 11–12, 106, 108, 242
 Nahrungsmittelallergien 12, 19, 38–39, 50, 87–88, 103, 106–107, 125, 216, 220, 315
 Vermeidung von 106
Amine, heterozyklischen (HCAs) 240
Aminosäuren 74, 111–112, 115, 124, 132, 151, 164, 188, 204, 254, 309
 essenzielle 112
Anämie 104, 196
 Eisenmangelanämie 104
Anaphylaxie 87, 106
Angst 38, 53, 66–67, 189, 201, 220, 224, 265, 271, 308–309
Antibakterielle Produkte 152
Antibiotika 4, 18, 22, 25, 42, 49, 139, 141–142, 148, 154, 183, 185, 193, 321
 unnötige 201
Antinährstoffe 23, 131, 174, 198, 225, 243, 247, 268–269, 275, 278
Antioxidantien 17, 150–151, 240
Äpfel 137, 157, 161, 165, 174, 192, 198, 247, 284, 314–315
 Moms nahrhafte Muffins 284
 Obstgemüse, erstes 137
Appetit 154, 191, 222
 schwankender 196
Aprikosen 68, 234, 274, 304, 314
 Frucht-Potpourri 174
Arachidonsäure (ARA) 83, 100, 271, 276

Arginin 60, 112
Arzneimittel 18, 22, 142, 148, 152
Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
Asthma 2, 5, 11–12, 26, 39, 49, 85, 106, 108, 144, 186, 188, 191, 272, 322
Aufmerksamkeitsdefizitstörungen 2, 11
Austern à la Rockefeller 299
Autismus-Spektrum-Störungen 2, 11, 148
Autoimmunerkrankungen 2, 11–12, 19, 61, 144, 157, 187, 321
Autoimmunprotokoll (AIP) 61
Avocado 118, 120, 126–127, 167, 180, 230, 234, 258, 300, 310, 314–315
Avocadostückchen 160, 180
 Carob-Pudding-Pie 310
 zerdrückte 126

B

Bakterien 22, 25, 34, 80, 184–185, 187, 193, 201
 nützliche 17, 90
 Wasser, im 94
Ballaststoffe 46, 110, 130, 137, 154–155, 174, 198, 212, 218, 223, 226, 255–256, 302
Banane 118, 120, 127, 160, 172, 198, 206, 254, 260, 265, 284, 296–297, 314
 Eisgekühlte Bananen-Kokos-Creme 172
 zerdrückte 127
Bauchschmerzen 2, 53, 119, 156, 268
Beeren, jede Menge 203
Beerenschnitten 304–305
Beeren-Shrub 252
Beikost 96, 111, 116, 119–121, 123
 erste 8, 102, 123
Bernard, Claude 35

Birnen 137, 157, 161, 165, 174, 198, 274, 284, 304, 314–315
Bisphenol A (BPA) 82, 143
Blähungen 53–54, 107, 156, 189, 268
Blinis 292–293
 Zubereitung der 293
Blumenkohlpuée 197
Bohnen 4, 29, 53, 88, 227, 236–237, 269–270, 279, 282–283, 315
Brokkoli 74, 113, 136, 256, 274, 281, 289–290
Brom 4, 150, 152
Brotstangen 248, 290
Brustmilch 38, 91, 95
 gespendete 89
 Nährwert 94
Butter 42, 44, 188

C

Cantaloupe-Sorbet 235
Carnitin 112, 115, 151, 162, 300–301, 309
Carob 218
 Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
 Carob-Pudding-Pie 310
 über 245
Carob-Pudding-Pie 310
Cashew-Frosting 260–262
Chili-Zucchini 69
Cholesterin 108
CoQ10 109, 112, 115, 128, 162, 178, 301
Cronobacter 81

D

Darmwand 106–107, 109, 151
 durchlässige 106
 intakte 16
Datteln 218, 261–262, 315
Daves Marinade 240
Depression 2, 5, 12, 21, 38, 61, 70, 189, 201, 301, 309

Desserts 234
 Ashleys Himbeer-Carob-Dessert 245
 Enzymreicher Pudding 234
 Erdbeeren mit Kokosglasur 234
 Fruchteiscreme 235
Diabetes 5, 12, 14, 220, 222
 Vorbeugung von 222
Dillgurken, eingelegte 208
Docosahexaensäure (DHA) 83, 100, 188
Drogen 37–38, 217, 266–267, 308
Durchfall 16, 87, 104, 156, 173, 189, 192, 268

E

Eats on Feets 91
Eichelkürbis mit Wurstbrät 212
Eiersalat 259
Eigelb, weich gekochtes 124
Einfache Bananen-Pfannkuchen 199
Einführung von Nahrungsmitteln, Zeitleiste für 120, 160, 196, 277, 313
Eintopf 163, 257
Eisen 87, 104–105, 115
Ekzeme 2, 11, 104, 106
Elektromagnetische Felder (EMF) 141
 Toxizität von 142
Emotionale Störungen 2
Emu-Öl 45, 47, 237
Endorphine 17, 53, 192, 267
Entenfett 30, 44, 46, 68, 302, 315
Entgiftung 16, 18, 21, 24, 48, 132, 140, 146, 150, 169, 191, 195, 208, 299, 320
Entzündungshemmung 15
Enzyme 103, 110, 133, 157, 186, 306
Epigenetik 6, 13, 139
Erdbeeren 157, 203–204, 234–235, 252, 292, 295, 307, 314
Erdbeeren mit Kokosglasur 234
Erdmandelmehl 71, 199, 246–247, 249, 288, 292, 315

F

Fast Food 28, 130, 267
Fermentieren 269, 278
Fette 44, 67, 83, 273
 einfach ungesättigte 43
 gesättigte 43, 109
 mehrfach ungesättigte 46
 Wahl der richtigen 43, 268
Fettleber 2, 123, 219
Fettsäuren
 essenzielle 41, 43, 190, 227
 Omega-3- 41–42, 95, 112, 116, 125, 149, 175, 190, 271, 275
 Omega-6- 67, 95, 125, 183, 190, 271, 276
Fieber 185, 191–193
Fingerfood 127–128, 151, 156, 159–161, 167, 177, 229
Fisch 42–43, 251
Fischstäbchen und Moms Sauce tartare 249
 Pochierter Fisch 175
Fischrogen 167
Fischstäbchen 249
Fischstäbchen und Moms Sauce tartare 249
Fleischbällchen 239
Fluorid 18, 82, 93, 143, 145, 150, 152, 154, 275
 Babynahrung in 82, 152
 Geflügel, in 18
 Wahrheit über 143
 Wasser, im 93–94, 141
Folat 6, 32, 48, 64, 70, 95, 128, 145, 256
Folsäure 48, 70, 98, 114–115
Formulamilch 52, 89–90
 hausgemachte 91, 94
 Kuhmilchbasis, auf 79–80, 82–83, 95–96, 100
 Leberbasis, auf 95, 99
 Rezepte für 94
 Rohmilchbasis, auf 96
 Supermarkt, aus dem 78
 Ziegenmilchbasis, auf 95, 98

Fortpflanzungsstörungen 87
Freie Radikale 44, 71, 112, 162
Frosting 260
 Cashew-Frosting 262
 Kokosbutter-Frosting 262
Fruchteis am Stiel 306
Fruchteiscreme 235
Fruchtgummis 166
Fruchtige Jigglers 165
Fruchtkompott 292
Frucht-Potpourri 174
Frühlingsrollen mit Speiseresten 76
Frühstücksoptionen 296
Frühstücksspeck 44, 61, 75, 232, 281, 299, 314–315
 Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281
Fruktose 38–39, 81, 156, 217, 219, 222, 233, 253
Füttern 52, 79, 107
 6 1/2 Monaten, im Alter von 120
 6 Monaten, im Alter von 119
 7 Monaten, im Alter von 120
 8 Monaten, im Alter von 160
 9 Monaten, im Alter von 161
 10 bis 12 Monaten, im Alter von 182
 12 bis 15 Monaten, im Alter von 229
 12 bis 18 Monaten, im Alter von 214
 15 bis 18 Monaten, im Alter von 229
 18 bis 21 Monaten, im Alter von 277
 18 bis 24 Monaten, im Alter von 264
 21 bis 24 Monaten, im Alter von 277
 enger Kontakt während des 92
 Signal, auf 93

G

Galaktose 51, 79–81
Garnelen 251, 256, 258, 298–299, 315
 Knoblauchbutter, mit 299
 Kokospanade, in 299
Gebratener »Reis« 256
Gefüllte Paprika 302
Gehirnentwicklung 41, 80

Gelatine 56–57, 96–97, 158, 160, 164–166, 188–189, 196, 204–205, 235, 258, 282–283, 296, 311, 314
 Gemüse 111, 273
 Genetik 6, 14, 139
 Genetisch veränderte Organismen/
 Nahrungsmittel (GVOs) 28, 84
 Getränke 190, 227, 252
 alkoholische 39, 107, 267
 koffeinhaltige 39
 lakto-fermentierte 228–229, 315
 Mütter, für stillende 39
 Softdrinks 28, 39, 81, 217, 252, 267, 273, 280
 Getreide 110
 raffiniertes 18, 158
 Vollkorngetreidekörner 268–270, 276, 278
 Gewürze 171
 Taco-Gewürz 240
 Ghee 44
 hausgemachtes 168
 Gliadorphine 158
 Glukose 28, 38–39, 51, 80–81, 156, 217, 219, 222, 233, 253, 296
 Glukose-Fruktose-Sirup 28, 38–39, 81, 156, 217, 219, 233, 253
 Gluten 108, 157, 270, 280
 Glycin 150–151, 204
 Glykationsendprodukte, fortgeschrittene (AGEs) 240
 Glyphosat 18, 80, 83, 140–141, 144, 146, 152, 154, 156, 237, 326
 Goitrogene 38, 88
 Grandma's Kürbisspaghetti 64
 Gribenes 200
 Guacamole 286–287

H

Haferbrei nach Altväterart 297
 Hafergrütze 296–297, 304–305
 Hähnchensalat 259
 Hausgemachtes Ginger Ale 253

Hefepilze 38, 169, 185, 188–189, 201, 220, 223, 267, 269
 Heidelbeeren 58, 203–204, 252, 261, 284, 295, 304, 314
 Herzhafter Eintopf 162
 Himbeersauce 295
 Hirse 73, 270, 280
 Hormonstörungen 87
 Hühnerfett, ausgelassenes 44
 Humangenomprojekt (Human Genome Project) 13
 Humanmilch 38, 90, 94–96
 Hypothyreose 61, 88

I

Ibuprofen 192
 Ideale Ernährung
 Einführung in die 13
 Immunsystem 183
 starkes 17, 22
 Impfstoffe 18, 42, 146–147, 321
 Toxine in 143, 145
 Impfungen x, 83, 146–147, 191, 318, 322
 Industrialisierung 4–5, 121, 306
 Innereien 4, 24, 31, 90, 113, 128, 135, 162, 195–196, 205, 241, 283
 Püree aus 128
 Isoflavone 87–88, 236
 Italienische Blumenkohl-Dipsticks 248

J

Jakobsmuscheln 299
 Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69
 Jod 26, 32, 54, 61, 150, 167, 221, 299
 Joghurt 169
 Joghurtkäse 169, 171, 213
 Junkfood 5, 267, 273, 308–309

K

Kalorien 5, 19, 41, 44, 47, 88, 95, 108, 110–113, 117, 215–216, 221–222, 280
 »leere« 221

Kalzium 112, 150
Karies 2, 11, 143, 220, 274–276, 316
 Saft fördert 155
Kartoffeln 66, 84, 157, 180, 197, 232, 255, 315
Käse-Blinis 292, 295
Kathys Salatdressing 63
Kefir 31–32, 160, 169, 186, 195, 269, 276,
 279, 303, 314
Keim-Terrain-Dualitätstheorie 35
Kellys Salatdressing 63
Kimchi 30, 32, 131, 140, 186
Kinderkrippe 127
Knochenbrühe 56
 Aufbewahrung 57
 Eichelkürbis mit Wurstbrät 212
 Kürbisspaghetti-Sauce 64
 Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-
 früchten 298
 Rahmspinat und Blattgemüse 231
Knochenmark 31, 45, 85, 90, 118, 130, 135–
 136, 191–192, 206, 256, 296, 314
 Püree mit 135
Knochenstärke 109
Kochbananen-Chips 209–210
Koffein 39, 217, 245, 310
Kohlenhydrate 19, 46, 51, 95, 110, 174, 189,
 222, 225, 229, 255, 275, 309
 sichere 270
Kohlenwasserstoffe, polyzyklische aromati-
 sche (PAHs) 240
Kokos-Bananen-Knochenmark-Brot 206
Kokosbutter-Frosting 260, 262
Kokos-Geburtstagskuchen 260–261
Kokos-Limetten-»Spritzer« 253
Kokosmehl-Pfannkuchen 198
Kokosnuss 173
Kokosöl 45
Kokospudding 166
Konjugierte Linolsäure (CLA) 112
Köstliche Beerenschnitten 304
Krankheiten 11
Kräuter 38, 135, 252, 314
Krebs 3, 11

Krebsfleisch 251, 299
Kuchen 152, 174, 260–262, 275, 305
Kokos-Geburtstagskuchen 260
Kuhmilch 25, 80, 84, 96, 98, 108, 134, 148,
 196, 224, 227
Kürbis 64–65, 75, 84, 212–213, 247, 314
Kürbisspaghetti 64
Kürbisspaghetti-Sauce 64–65

L

Laktase 80, 107, 227, 248, 306
Laktose 51, 54, 80, 96–97, 99–100, 107, 226
Landwirtschaftliche Kooperativen 136
Languste 299, 315
Launenhaftigkeit 216
Lebensdauer 2
Lebensmittelverpackungen 142
Leber 47, 113, 121
 Nahrungsmittel, allererstes festes 121
 Türkische Leber 171, 178
 Vitamin A, für 69
Leberpastete 122
Lebkuchen-Milkshake 254
Leinsamen 58, 60, 117, 148, 315
Lernbehinderungen 2, 11, 14, 82, 144, 148,
 154, 266
Leuchtend rote Fruchtgummis 204
Luftiges Wolkenbrot 291

M

Magen-Darm-Trakts, Störungen des 87
Mahlzeiten
 Familienmahlzeiten 195
Mini-Mahlzeiten 273
Mahlzeiten, erste 118
Makronährstoffe 19
Mango 160–161, 178, 234–235, 314
Maniok 247
Maniokmehl 249, 315
Marinaden 240
 Daves Marinade 240
Masa-(Mais-)Brot 72

Massentierhaltung 116–117, 121, 123, 271, 321
 Mayonnaise, hausgemachte 258
 Mayonnaise-Salate nach Altväter Art 258
 Medizin 5, 256, 326
 ganzheitliche xi, 326
 individualisierte 6
 konventionelle x, 3
 moderne 2
 Meeresalgen 30, 299
 Meeresfrüchte 32, 42–43, 251, 299
 Metabolisches Syndrom 2
 Methylierung 48, 70
 Methyltetrahydrofolat (5-MTHF) 48
 Mexikanische Frittata 300
 Mikrowelle 28, 33, 93, 97, 99–100, 127, 149, 152, 194
 Milch 41
 Magermilch 268
 Muttermilch 26, 38, 50–52, 79–83, 89–91, 190, 224
 Nährwertprofil 51
 Rohmilch 25–26, 40, 98, 133, 196, 228
 Fragen und Antworten zu 27
 Vollmilch 40–42, 171, 225, 268, 303
 Milchbanken 90–91
 Mineralstoffe 16
 Mineralstoffmängel 87
 Mini-Mahlzeiten 273
 Moderne Chronische Kinderkrankheiten (MCKs) 2
 Molke 101, 134, 169
 hausgemachte 96, 99, 101, 132–134, 175, 224, 253–254, 278, 287
 Muttermilch aus 132
 Rohmilchprodukten aus 133, 253–254, 278
 Molybdän 150
 Moms nahrhafte Muffins 284
 MTHFR-Mutation 70
 MÜLL-Nahrungsmittel 24
 Multivitamin-Präparat 47
 MyPlate 19, 320

N

Nacho-Chips 286–287
 Nachos 286–287
 Nachtschattengewächse 197
 Nährstoffe 149
 Alter von 6 Monaten, entscheidende 103
 bioverfügbare Form von 112
 konkurrierende 81
 Nährstoffe, essenzielle (RDA) 113
 Nährstoffmängel 13, 16, 21, 103, 145, 183, 221
 Nahrungsergänzungsmittel 13, 17, 41, 47, 49, 151, 166, 184, 237
 empfohlene 47
 Baby, für das 49
 Nahrungsmittel 195
 bestrahlte 141
 echte 17, 117
 heilende (SUPER-POWER-) 16
 industriell hergestellte 19, 141
 MÜLL-Nahrungsmittel 24
 nährende 23, 189
 OKAY-Nahrungsmittel 29–30, 313
 PUR-Nahrungsmittel 29
 tierische 43, 104–105, 111–113, 116, 124
 Toxine in 149
 Nahrungsmittelüberfluss 221
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 107, 185, 196
 Nattō, hausgemachtes 236
 Nektarinen 157, 174, 304, 314
 Frucht-Potpourri 174
 Neuroentwicklung 14, 50
 Nieren, tolles Gericht mit 205
 Nitrite und Nitrate 152
 Nixtamalisierung 72
 Nuss-Honig-Kugeln 58, 60
 Nusskerne 242
 eingeweichte 242
 gekeimte 242–243
 Nuss-Leinsamen-Mischung 58, 60
 Nussmehl 243

Nussmus 29, 244
Nutrigenomik 6, 14



Obst 111
Obstmus, erstes 137, 174, 284
OKAY-Nahrungsmittel 29
Öle 29, 38, 43–44, 46, 79, 95–96, 99, 152,
190, 233, 268, 270–272, 276, 315
kalt gepresste 30
Online-Communitys 2, 319
Online-Einkauf 241
Opiate 157–158, 267
Orangina, hausgemachte 254
Östrogen 87
Oxalsäure 231

P

Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-
früchten 298
Palmöl, rotes 45
Pankreasinsuffizienz 306
Paprikaschoten, mit Quinoa gefüllte 303
Paprika und Füllung als Salat 303
Pasteurisierung 25–27, 34, 83, 90–91, 111,
132
Pasteur, Louis 34
Pemmikan 66, 68, 274, 295
Pestizide 4, 17–18, 22, 85, 137, 140–141,
149, 152, 154
Pfannkuchen 198
Einfache Bananen-Pfannkuchen 199
Kokosmehl-Pfannkuchen 198
Pflirsiche 157, 174, 192, 235, 247, 274, 304,
307, 314
Frucht-Potpourri 174
Phytinsäure 81, 110, 131, 199, 269, 275–276,
278–279, 282, 310
Phytoöstrogene 87, 89
Pinzettengriff 159, 236
Pizza 289
Pizzaboden 288

Pochierter Fisch 175
Probiotika 17, 48–49, 53, 133, 151, 184–186,
193, 224
hochdosierte 201
Proteine 95, 111, 273
B12-bindende 227
beschädigte 83
empfindliche 227
GVO-Proteine 84
Püree 128, 135, 197
Blumenkohlpüree 197
Taropüree 197
Püree aus Poi 197
Püree ohne Kartoffeln 197
PUR-Nahrungsmittel 30, 32, 313

Q

Quecksilber 18, 139, 148, 150, 152, 154, 156,
250–251, 299
Rindfleisch, in 18
Quercetin 137, 151
Quiche 290
Quicheboden 288
Quiche mit Naturreis-Boden 74
Füllung 74
Quinoa 270, 303

R

Rahmspinat und Blattgemüse 231
Regenetarier 123
Reisflocken 110–111, 118
Rindernierenfett 45
Rindertalg 45
Rindfleisch 64, 123, 163, 192, 239
Herzhafter Eintopf 162
Janets Chili-Zucchini-Auflauf 69
Kürbisspaghetti-Sauce 64
Rohmilchblinis mit Himbeersauce 292
Rohmilchprodukte 24–26, 108, 133, 136,
169, 228, 315
Rosenkohl 140, 256, 281, 315
Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281

Rosenkohl mit Frühstücksspeck 281
Rote Beten 255, 302, 314

S

Saccharose 217, 219
Saft 154–155
Salatdressings 40, 46, 303
 Kathys Salatdressing 63
 Kellys Salatdressing 63
Salate 61
 Eiersalat 259
 Hähnchensalat 259
 Mayonnaise-Salate nach Altväter Art 258
 Paprika und Füllung als Salat 303
Salat-Wraps 241
Salsa 32, 286–287, 300
 lakto-fermentierte 287
Saubere Fünfzehn 157, 174
Saucen 40, 239
 Kürbisspaghetti-Sauce 64
 Stevens herzhafter Lieblingssauce 238
 Tomatensauce 71
Sauce tartare 249–250
Säurereflux 53, 104
 Kolik durch 53
Schmaltz 200
Schmalz 66
 Verwendungsmöglichkeiten für 66
Schmerzstörungen, wiederkehrende 11
Schmutzige Dutzend 157, 174
Schwangerschaft 7–8, 31, 37, 39, 49, 61, 70,
 74, 142, 144–145, 167, 224, 253, 275
Schwefel 149–150, 218
Schweineschmalz 44
Schwermetalle 18, 139, 149, 151, 154
Selen 61, 95, 112, 128, 133, 150, 178, 218, 256
Shepherd's Pie mit Lammleber 232
Sialinsäure 51
Snacks 196, 217, 273
Soja 38, 88
 Ernährung von Säuglingen, in der 87
 fermentiertes 89
 Störungen des Magen-Darm-Trakts 87

Sonnenschutzmittel 48, 188
Sorbet 235
 Cantaloupe-Sorbet 235
Spargel 74, 157, 162, 298, 315
Spendermilch 90–91
Spinat 27, 65, 74, 113, 157, 162, 231, 281,
 314–315
Steckrübe 315
Steroide 18, 142, 148
Stevens herzhafter Lieblingssauce 238
Stevia 63, 218, 243, 253, 315
Stillen 53
Stillzeit 27, 37–39, 41, 49, 69–70
Südfrüchte 30, 120, 127, 165, 186, 195, 314
Suer-Power-Foods 24, 30–32, 150
Suppen 55, 189, 196, 255
 Herzhafter Eintopf 162
 Knochenbrühe, in 40
 Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen
 180
Süßkartoffel-Chips 209
Süßkartoffeln 46, 120, 131, 136, 171, 180,
 209, 247
 Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen
 180
Süßkartoffelsuppe mit Avocadostückchen
 180
Süßungsmittel 28, 81, 152, 157, 218, 227,
 267, 273, 297, 305, 310, 315
 künstliches 22, 38–39
 nährstoffreiches 58
 natürliches 58, 218
 vollwertiges 29, 226, 253

T

Taco-Gewürz 240–241
Tannine 37, 208, 245, 278, 310
Taro 131
 Taropüree 197
Taropüree 197
Taurin 112, 115, 150–151, 162
Terrain- versus Keimtheorie 34
Toller Paleo-Salat für jeden Tag 61, 303

Tomaten 45, 61, 64, 71, 75, 84, 157, 192,
248, 279, 287, 302

Kürbisspaghetti-Sauce 64

Tomatensauce 71

Toxine 18, 82, 139

Haushalt, im 152

Vermeidung von 138

U

Übergewicht 2, 220

Umweltgifte 145, 152, 154

V

Vegetarismus 115, 121

Verdaulichkeit 20, 106, 120, 124, 131, 243–
244, 269–270, 278, 283

Verdauung, Entwicklung der 103

Verdauungshilfen 15, 306

Verdauungsstörungen 17, 39, 103

Verhaltensstörungen 2, 308

Verstopfung 2, 16, 148, 169, 186, 268

Vitamin A 40–42, 69, 115, 128, 148

Vitamin B1 150, 245

Vitamin B6 95, 114

Vitamin B12 70, 98, 128

Vitamin C 71, 81, 95–96, 114, 137, 149–151,
178, 209, 212, 231, 255–256

Vitamin D 40, 44, 48–50, 95, 114, 116,
149–150, 167, 184, 188, 238, 275–276,
314

Vitamin D3 48–50, 109, 112

Vitamine 16

Vitamin K2 44, 47, 89, 129, 168, 236–237,
269, 316

W

Warmer Pudding mit Knochenmark und
Haferbrei 296

Wasser 93, 195

sauberes 16

Toxine in 145

toxisches 141

Werbekampagnen 5

Weston A. Price Foundation (WAPF) 40, 47,
55, 89, 94, 188, 297

Worcestersauce 63

Wurstbrät 75, 212–213, 238–239, 256,
290, 298, 302

Eichelkürbis mit Wurstbrät 212

Paella mit Wurstbrät, Fisch und Meeres-
früchten 298

Wurstbrät-Käse-Bällchen 238

Wurstbrät-Käse-Bällchen 238–239

Wurzelgemüse 128, 130, 132, 160, 210, 255

Wurzelgemüse-Pommes in Regenbogen-
farben 255

Wutanfälle 265, 271, 273

Y

Yorkshire-Pudding mit Knochenmark 296

Z

Zahngesundheit 24, 129, 145, 274–275

Zink 104–105, 115, 150

Zinkmangel 54, 104

Zöliakie 1–2, 51, 157, 321

Zucchini 65, 69, 161, 175, 177, 246–247,
279, 290, 302, 314

Zucchini-Bananen-Brot 246

Zucker 18, 38, 189, 214–215, 219, 226, 273
falscher 80

Zusatzstoffe 17, 22, 227, 266, 297, 304

Katherine Erlich

Die ideale Ernährung für Ihr Kind

So bleibt Ihre Familie gesund

352 Seiten, geb.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de