

FRAGEN ZUR DIÄT

Haferflocken ???

Haferflocken und ungesüßte Cerealien sind bei der liberalen Diät erlaubt (Seite 129). Isst man Brot, sollte man nicht noch zusätzlich Haferflocken zu sich nehmen. Jeder muss dies dann für sich selbst abwägen.

Gewürze/Gewürzmischungen

Schaut bitte alle Gewürze/Gewürzmischungen durch, denn viele enthalten Dextrose, Reismehl oder andere unerlaubte Kohlenhydrate.

Warum ist Chinakohl und Kohl bei der liberalen Diät pro Tag beschränkt?

Die Begrenzung beim Kohl gilt nur für die strenge Diät. Wer kein Gewicht verlieren möchte, darf jede normale gewünschte Menge essen.

Aceto balsamico

Jeder Essig ist bei der Amand-Diät erlaubt (Buch S. 116). Im US-Forum wird jedoch darauf hingewiesen, dass man nur den "Echten" Balsamico-Essig benutzen darf, den *Aceto Balsamico Tradizionale* (wichtig!!) *di Modena*. Dieser allerdings ist sehr teuer. Bei den meisten im Handel angebotenen Balsamicos handelt es sich um nachgemachte Produkte aus anderen Trauben, die sich einfach „Aceto Balsamico di Modena“ nennen (nicht geschützte Bezeichnung) und meist aus konzentriertem Traubensaft oder mit Zuckerzusätzen hergestellt sind.

Solch ein Essig darf bei der HG-Diät NICHT verwendet werden!

Achtet also bitte auf die Etiketten. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann sich auch diesen Testbericht vom Sommer 2011 anschauen:

<http://www.test.de/Balsamico-Der-grosse-Bluff-4239878-0/>

Echter Balsamico wird ausschließlich aus Trauben der Region Modena hergestellt, wird in Holzfässern eingelagert und reift mindestens 12 Jahre.

Kürbiszeit

In der Kürbiszeit fragen sich viele Hypoglykämiepatienten, welchen Kürbis man bei der Amand-Diät essen darf. Einer der am häufigsten verwendeten Kürbisse, der Hokkaidokürbis (‘Uchiki Kuri’) enthält überdurchschnittlich viele Kohlenhydrate und ist somit grundsätzlich nicht für die Diät geeignet.

Bei der strengen Diät kann man Patissons essen, die wie kleine Ufos aussehen. Alle anderen Kürbisse dürfen bei der liberalen Diät gegessen werden.

Quelle: Newsletter N° 7 von <http://www.guaifenesin.de>

Topinambur, die etwas andere Kartoffel

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) ist eine Wurzelknolle, welche eng mit der Sonnenblume verwandt ist. Wie diese besitzt sie auch wunderschöne, jedoch kleinere gelbe Blüten.

Die Knolle ist bestens für die Diät geeignet, da sie sehr viel Inulin besitzt, ein Stärkeersatzstoff, welcher vom Körper nicht direkt verdaut werden kann

und somit den Blutzuckerspiegel nicht verändert. Man kann dieses Rhizom sowohl roh in Salaten essen, als auch kochen oder wie Kartoffeln frittieren.

Zudem kann Topinambur sehr einfach im eigenen Garten angebaut werden. Die Knollen gedeihen in fast jedem Boden und auch Temperaturen im Winter von bis zu -30°C werden ertragen.

Man findet sie auf Wochenmärkten, in Bio-Läden oder in großen Supermärkten.

Quelle: Newsletter N°9 von <http://www.guaifenesin.de>

Einige Betroffene haben sehr empfindlich auf die Topinambur reagiert, deshalb sollte man erst mal kleine Mengen testen.

Käse

Schnittkäse ist für die Diät ok!

Ansonsten sollte man aber genau auf die Zutaten achten!

Geraspelter Käse z.B. enthält Trennmittel, die meist aus Stärke bestehen (Kartoffelstärke oder andere Stärken). Dies ist bei der Diät nicht erlaubt.

Schmelzkäse enthält meist zusätzlichen Zucker und ist somit bei die Diät ebenfalls ein Tabu.

Frischkäse kann Verdickungsmittel enthalten, die bei der Diät nicht erlaubt sind.

Achtet bitte bei allen Käsesorten auf die "zusätzlichen" Inhaltsstoffe !

Eiweiß-/Malz-Brot/Brötchen

Bei jedem Brot und Brötchen muß ganz genau auf die Inhaltsstoffe geachtet werden!

Bei der Malzherstellung wird das Korn zur Keimung gebracht. Dies und weitere Vorgänge führen zum Abbau von Stärke und Eiweiß und zur Umwandlung in Zucker. Dadurch hat Malzmehl deutlich mehr Zucker als „normales“ Mehl.

Beispiel1: Eiweiss-Abendbrot Backmischung

Wasser, Eiweißmischung (Weizeneiweiß, Sojaeiweiß, Lupineneiweiß), gelbe und braune Leinsaat, Sojamehl, Weizenvollkornmehl, Sojaschrot, Weizenspeisekleie, Sonnenblumenkerne, Sesam, Apfelfaser, Hefe, Salz, **geröstetes Gerstenmalzmehl**

Beispiel2: Eiweiss-Brötchen

Wasser, Eiweißmischung (Weizeneiweiß, Sojaeiweiß, Lupineneiweiß), gelbe und braune Leinsaat, Sojaschrot, Weizenvollkornmehl, Sojamehl, Weizenspeisekleie, Sonnenblumenkerne, Sesam, Apfelfaser, Hefe, Salz, **geröstetes Gerstenmalzmehl**
Gerstenmalz (oder anderes Malz) ist bei der Diät nicht erlaubt!!!

Tofu und Soja

....bietet uns einen interessanten Ersatz. Leider gibt es im Amand-Buch darüber keine Informationen, deshalb hier einige Ergänzungen:

zuckerfreie Sojasauce: erlaubt bei der strengen und bei der liberalen Diät

Tofu: erlaubt bei der strengen und bei der liberalen Diät

Sojabohnen: erlaubt bei der liberalen Diät

Bei der strengen Diät geht es NUR um Gewichtsverlust! Dr. St. Amand ist der Meinung, dass das Abnehmen durch Sojabohnen nicht gebremst wird.

Allerdings sind sie bei der Aktins-Diät in der ersten strengen Phase nicht erlaubt.

Wer das Gefühl hat, dass die Gewichtsabnahme verlangsamt wird, sollte Sojabohnen meiden.

Dressing ohne Zucker

Gretchen Parker aus der Guaigroup rät:

Ich habe in meiner Küche immer eine Karaffe Olivenöl und eine mit Rotweinessig vorrätig. Ich füge immer ein paar Tropfen flüssiges Stevia zum Essig dazu. Diesen Dressing verwende ich normalerweise.

Häufig mache ich meinem Salat mit Feta oder Blauschimmelkäse.

Mein Blauschimmelkäse-Dressing:

Ich bin ein kleiner Tollpatsch und ein armseliger Koch, weil ich die Mengen immer nur nach Gefühl dazugebe.

Zuckerfreie Mayo (ich benutze die von Duke's)

Olivenöl

Rotweinessig

Knoblauch- und Zwiebelgewürz

Klein gehackten frischen Knoblauch, wenn vorrätig

Blauschimmelkäse

Einige Tropfen Stevia

Sie können genauso gut Olivenöl und Rotweinessig mit Stevia und Kräutern wie Oregano oder Basilikum vermischen.

Das Geheimnis des Dressings: Spielen Sie mit den Zutaten. Sie werden einige tolle, neue Geschmäcker kennenlernen, die viel besser sind als alles, was man fertig kaufen kann.

Quelle: [Guaigroup](#) übersetzt von Pinsling