Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen	Vollkornbrot; Vollkorngetreideprodukte; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Laugengebäck, Croissant; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes, Krokette, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Obst	Alle zuckerarmen Obstsorten wie Apfel, Aprikosen, Avocado, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Kiwi, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Quitte, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse	Alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicorée, Löwenzahn), Artischocken, Aubergine, Gurke, Fenchel, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Linsen) Kürbis, Möhren, Paprika, Pastinake, Radieschen, Rote Bete, Spargel, Spinat, Schwarzwurzel, Tomate, Topinambur, Zucchini; alle Kohlarten, Sauerkraut; alle Pilze	Wegen hohem Zuckergehalt eingeschränkt: Mais, Süßkartoffeln
Nüsse und Samen	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashews, Macadamia, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne; Sesam-, Chia-, Lein- und Flohsamen	Gesalzene Nüsse

Fette und Öle (ca. 3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); in Maßen: Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke	Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee (ohne Milch)	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt: Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Tierische Lebensmittel	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Selten: Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark

Bevor Sie Ihre Ernährung grundlegend umstellen, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt oder Ernährungsmediziner besprechen. Die hier bereitgestellten Informationen ersetzen keine persönliche Beratung oder Behandlung.