

Vorwort

In den USA haben Autoimmunkrankheiten epidemische Ausmaße angenommen, dort sind geschätzt 50 Millionen Menschen betroffen. In Deutschland spricht man von etwa 4 Millionen, in allen Industrieländern liegt der Prozentsatz bei etwa 5 Prozent der Gesamtbevölkerung. Dabei müsste es nicht so sein. In wissenschaftlichen Untersuchungen werden immer mehr direkte Einflüsse unserer Ernährung auf das Immunsystem entdeckt und allmählich bekommen wir ein neues Verständnis davon, welche bedeutende Rolle die Ernährung für Autoimmunerkrankungen spielt. Zu diesem Verständnis gehört auch, krank machende Nahrungsmittel zu identifizieren – darunter auch solche, die gemeinhin als gesund gelten. Noch wichtiger ist es aber, eine möglichst lange Liste gesundheitsfördernder Nahrungsmittel zu erstellen – solcher, die nährstoffreich sind und zugleich entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten. Also von Nahrungsmitteln, die das Immunsystem unterstützen und heilungsfördernd auf den Körper wirken.

Die therapeutische Wirkung von Nahrungsmitteln kann nicht hoch genug geschätzt werden. Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Amino- und Fettsäuren sind die Basis jeder chemischen Reaktion und jeder Zellstruktur im Körper. Über Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte steht dem Körper eine wertvolle Quelle dieser Stoffe zur Verfügung, die seine Gesundheit erhalten. Daneben können wir durch das Meiden der für das Immunsystem ungünstigen Nahrungsmittel, und durch die Erkenntnis, dass unser gesamter Lebensstil einen ebenso großen Einfluss ausübt, den Attacken auf das Immunsystem ein für alle Mal ein Ende machen. Und damit Autoimmunkrankheiten in ihre Schranken weisen.

Wie diese Art der Ernährung aussieht, die das Funktionieren des Immunsystems wiederherstellt und damit Autoimmunkrankheiten bekämpft, zeigt das therapeutische Diätkonzept Paleo-Diät-Autoimmunprotokoll (AIP). In dieser Diät werden die aktuellen Erkenntnisse umgesetzt, die wir heute über den

Einfluss der Ernährung auf das Immunsystem besonders sensibler Menschen haben, nämlich der Betroffenen einer Autoimmunerkrankung. Diese Art der Ernährung ist zwar sehr wirkungsvoll, aber nicht leicht umzusetzen. Möglich, dass Sie damit überfordert sind und es Ihnen zu schwierig erscheint.

Die größte Herausforderung besteht darin, herauszufinden, was überhaupt noch gegessen werden kann und wie man mit einer mehr oder weniger reduzierten Zutatenauswahl wohlschmeckende und wohltuende Mahlzeiten bereitet. Aber wenn Sie es mal geschafft haben, werden Sie schnell feststellen, dass Ihnen dieses Essen schmeckt und Sie keinen Anlass zum Frust haben. Dennoch kann die Umstellung schwer umzusetzen sein. Hier kommt dieses Buch ins Spiel.

Es bietet eine geniale Zusammenstellung an innovativen und gleichermaßen gut umsetzbaren Rezepten, die sich streng nach dem AIP richten, ohne dass es Ihnen auch nur eine Sekunde an Geschmack fehlen wird. Es legt seinen Fokus auf einfache Zutaten und simple Zubereitungstechniken. Die große Auswahl wird Sie verwöhnen oder Sie sogar vor die Qual der Wahl stellen. Oder können Sie sich etwas Besseres vorstellen, als Ihre Gesundheit mit solchen Speisen zu verbessern, bei denen Sie jeden Bissen mit genussvoll geschlossenen Augen genießen?

Und dazu noch: Die Rezepte in diesem Buch sorgen dafür, dass Ihre ganze Familie Sie bei Ihrem Weg zur Genesung unterstützt. Während Sie etwas für Ihre Gesundheit tun, wird der Rest der Familie noch nicht einmal bemerken, dass er gerade das gesündeste Essen isst, das es gibt. Die Gerichte mit den vielfältigen verführerischen Aromen wird jeder lieben. Sie ernähren Körper und Seele mit ein und demselben köstlichen Bissen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit, Ihre

Dr. phil. Sarah Ballantine, Bestsellerautorin der New York Times von »The Paleo Approach« und »The Paleo Approach Cookbook«.

Liebe Leserinnen und Leser

Als ich das erste Mal mit dem Paleo-Autoimmunprotokoll, kurz AIP, in Berührung kam, war meine Reaktion sehr widersprüchlich. Zuerst war ich hoffnungsvoll und optimistisch, für mein Hashimoto-Syndrom endlich eine Behandlungsmethode gefunden zu haben. Enthusiastisch dachte ich: »Vielleicht ist das die Art der Ernährung, die mir Besserung verspricht!« Aber dann befürchtete ich ernüchert, als jemand, der sich sowieso schon nach dem Paleo-Konzept richtet: »Was kann ich denn überhaupt noch essen, wenn ich noch mehr Lebensmittel streichen soll?«

Diese beiden widersprüchlichen Reaktionen waren es, die mich zu diesem Buch inspirierten. Ich möchte erreichen, dass Ihnen der Einstieg ins AIP leicht gemacht wird. Wenn Sie dieses Buch lesen, sollen Sie das Gefühl bekommen, dass Sie sich nach AIP ernähren können, ohne so frustriert zu sein, als ob Sie eine Diät machen müssten oder Sie eine leckere Mahlzeit zubereiten wollten und feststellten, dass der Kühlschrank leer ist. Jedes Rezept in diesem Buch ist zu 100 Prozent AIP-gerecht, es macht dem Rätselraten in der Eliminierungsphase ein Ende und den Übergang zu dieser Form der Ernährung so einfach wie möglich.

Also, schauen wir uns mal mein persönliches Lieblingsthema an: den Geschmack! Am Anfang scheint die lange Liste der verbotenen Lebensmittel und der wenigen noch erlaubten auf nichts anderes als fades und langweiliges Essen hinzuführen. Ich will Ihnen zeigen, dass es nicht so ist! Ich verspreche Ihnen: Es ist möglich, kräftig gewürzte Mahlzeiten mit unglaublich viel Aroma zuzubereiten und dabei die Regeln der AIP einzuhalten. Die Rezepte in diesem Buch beweisen es Ihnen, mit interessanten Zusammenstellungen und raffiniert veränderten klassischen Gerichten. Ich wollte versuchen, Ihnen die Gerichte wieder zugänglich zu machen, von denen ich niemals dachte, dass sie mit AIP noch möglich sind. Haben Sie Lust auf ein Curry? Bitte sehr, können

Sie haben. Fehlen Ihnen international inspirierte Gerichte? Auch die sollen Sie nicht vermissen. Ein bisschen Seelenfutter gefällig? Kein Problem.

Entwarnung auch an alle Mütter und Väter: Diese leckeren, nährstoffreichen Gerichte lassen sich locker in Ihre regulären Mahlzeiten integrieren, und zwar ohne dass Ihre Kinder auf die Idee kämen zu protestieren. Sie werden gerne mit Ihnen essen, schließlich liebt jeder gutes Essen. Mit bekannten und leicht erhältlichen Zutaten, die die Grundlage der Rezepte bilden, ist es auch kein Problem, solche Mahlzeiten zuzubereiten.

Außerdem soll es darum gehen, die Zeit in der Küche effektiv zu nutzen, ohne stundenlang am Herd zu stehen. Mit einfachen Kochtechniken, Mahlzeiten, die sich gut vorbereiten lassen und im Voraus kochen lassen, ist das ein Klacks.

Nun hoffe ich, dass Sie und Ihre Familie die Gerichte ebenso lieben werden wie wir!

Ihre
Rachael Bryant