

Ernährungsplan bei Restless-Legs-Syndrom

Während acht Wochen müssen folgende Nahrungsmittel **konsequent** gemieden werden um zu sehen, ob eine Besserung auftritt.

Verboten während dieser Zeit sind:

Kaffee
Schwarztee
Zucker
Fleisch
Geflügel und Wurst
Alkohol
sämtliche Milchprodukte (Käse, Rahm, Butter etc.)
Schokolade,
künstliche Süsstoffe
Fertigprodukte mit E-Stoffen

Empfohlen sind:

Gemüse
Alle Früchte (um den Süssigkeitsgelüsten entgegenzuwirken können Datteln, Rosinen, Bananen gegessen werden)
Gesüsst soll mit Honig werden
Anstatt Fleisch soll Tofu oder Fisch auf den Tisch kommen.
Milch kann ersetzt werden durch Sojamilch, Rahm ersetzt man durch Soja Cuisine. Mit Soja Cuisine können gute Rahmsaucen zubereitet werden.
Teigwaren
Reis
Kartoffeln
Linsen
Mais
Biobrote ohne Zusätze

Alle Tees ausgenommen Schwarztee
Mineralwasser ohne Kohlensäure
Säfte

Olivenöl
Sonnenblumenöl
Sesamöl
Sesammus als Brotaufstrich oder pflanzliche Bio-Margarine

Als Zwischenmahlzeit eignen sich Nüsse (ungesalzen), Rosinen, Datteln

Alle Mahlzeiten müssen frisch zubereitet werden

Vermeiden Sie Stress! Bleiben Sie gelassen!

Stress gilt ebenfalls als ein grosser Auslöser, bewegen Sie sich gemächlich an der frischen Luft. Vermeiden Sie Leistungssport, das erzeugt wieder Stress.

Nach der Diät empfiehlt es sich weiterhin zu verzichten auf Zucker (Achtung auf versteckten Zucker in Jogurt und evtl. Milch), Schokolade, Kaffee, Schwarztee und Alkohol ausser vielleicht einem Glas Rotwein (man muss es ausprobieren), die andern Produkte können langsam wieder in den Menüplan aufgenommen werden. Sie werden bald feststellen, welches Nahrungsmittel RLS hervorruft, dann lassen Sie es sofort wieder weg.
Ich wünsche allen viel Erfolg und Durchhaltewillen.

Bei Fragen können Sie mich jederzeit kontaktieren.
Sonja Schwegler
Gässlistrasse 16, 8172 Niederglatt
Tel. 044 850 57 56
email m.s.schwegler@gmx