

Die Hay'sche Trennkost

Richtlinien der Hayschen Trennkost nach Heintze (2005) sind:

- Trennung proteinreicher Lebensmittel von kohlenhydratreichen Lebensmitteln innerhalb einer Mahlzeit
- Einteilung der Lebensmittel in die 3 Gruppen konzentriert kohlenhydratreich, neutral und konzentriert proteinreich (siehe *Tabelle 1*)
- Alle neutralen Lebensmittel können sowohl mit kohlenhydratreichen als auch mit proteinreichen Lebensmitteln kombiniert werden
- Verzehr von nur einer Proteinart (Fleisch oder Fisch, max. 60-100 g/Tag) pro Mahlzeit
- Einteilung der Lebensmittel in Basenbildner und Säurebildner (siehe *Tabelle 2*)
- Das Verhältnis basen- und säurebildender Lebensmittel sollte 75 % zu 25 % betragen
- Die Proteinmahlzeit sollte mittags, die Kohlenhydratmahlzeit abends eingenommen werden
- Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten Pausen von drei bis vier Stunden liegen
- Einnahme der letzten Mahlzeit nicht nach 18 Uhr
- Verwendung von naturbelassenen und möglichst regionalen und saisonalen Lebensmitteln aus ökologischen Anbau
- Nur so viel verzehren, wie zur Erhaltung des Lebens nötig ist
- Langsam und in Ruhe essen, sowie gründlich kauen
- Zwecks schneller Sättigung sollte vor jeder Hauptmahlzeit eine Portion Rohkost oder Salat verzehrt werden

Tab. 1: Einteilung der Lebensmittel nach Walb und Heintze [2]

Vorwiegend kohlenhydrathaltige Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	Vorwiegend proteinhydrathaltige Lebensmittel
Alle Getreidearten z. B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Naturreis	Folgende Fette pflanzliche Öle und Fette, kaltgepresste Öle aus Samen und Keimen, wie Sonnenblumenöl oder Walnussöl, Butter	Alle gegarten Fleischsorten (außer Schwein) z. B. Braten, Steak, Hackfleischgerichte, Rollbraten, Gulasch, Rinderkochschinken
Alle Vollkornerzeugnisse z. B. Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornnudeln, Vollkornries, Vollkornkuchen	Alle gesäuerten Milchprodukte z. B. Quark, Kefir, Buttermilch, Vollmilchjoghurt, saure Sahne, süße Sahne, Doppelrahmkäse (> 60 % Fett i. Tr.), Frischkäse	Alle gegarten Geflügelsorten z. B. Putenbrust, Grillhähnchen, Geflügelwurst

Folgende Gemüsesorten Kartoffeln, Topinambur, Batate, Schwarzwurzel	Folgende Gemüse- und Salatsorten Artischocke, Aubergine, Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Gurke, Karotte, Kohlrabi, Kürbis, Löwenzahn, Mangold, Paprika, Pastinake, Peperoni, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Weiße Rübe, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat (roh), Steckrübe, Tomate (roh), Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel	Alle gegarten Fischarten z. B. Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Scholle, Seelachs, Thunfisch, Schalen- und Krustentiere
Folgende Obstsorten Feige, Dattel, Banane, nicht geschwefelte Trockenfrüchte wie Rosine, Aprikose, Pflaume	Folgende weitere Lebensmittel Eigelb, reife Oliven, Agar-Agar, Nüsse, Mandeln, Heidelbeeren, gekörnte Gemüsebrühe	Folgende weitere Lebensmittel Käse bis 55 % Fett i. Tr. wie Harzer, Tilsiter oder Gouda, Milch, Eier, Tofu, Tomate (gekocht), Spinat (gekocht)
Folgende Süßungsmittel Bienenhonig, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Fructose	Folgende Gewürze Vollmeersalz, Kräutersalz, Selleriesalz, Knoblauch, Paprika, Muskat, Pfeffer, Curry, Basilikum, Wild- und Gartenkräuter	Mit proteinreichen Lebensmitteln kombinierbares saures Obst Beerenobst, Kernobst, Steinobst, Zitrusfrüchte, Südfrüchte

Tab. 2: Einteilung der Lebensmittel in Basenbildner und Säurebildner [2]

Basenbildende Lebensmittel

Säurebildende Lebensmittel

Gemüse, Wurzelgemüse, Gemüsefrüchte, Blattgemüse, Salate	tierisches Protein wie Fleisch, Fisch, Wurst, Innereien
Sojabohnen, Sojamilch, Kokosmilch	pflanzliches Protein wie Mais, Reis, Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Amarant, Vollkornmehle
Milch, Schlagsahne	Auszugsmehle in Weißgebäck, Brot, Teigwaren
Pellkartoffeln	Milchprodukte wie Quark, Käse
Kastanien	Industriekost, Fertigkost, Dosenkost, Ketchup, fertige Salatsößen
reifes Obst, Trockenobst	Getränke wie Cola, Limonade, Sirup, Säfte, Cocktails
Mandeln, Mandelmilch	raffinierte Öle und Fette
Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Rucola, Portulak, Bärlauch	Fabrikzucker, Fruchtzucker, Konditorwaren, Pralinen
Gewürzkräuter wie Kresse, Schnittlauch, Kerbel, Koriander, Minze, Majoran, Thymian	Zitrusfrüchte wie Grapefruit
kaltgepresste Pflanzenöle, Oliven	Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin

Säurebildende und basenspendende Lebensmittel

Ernährungsphysiologische Bewertung

Vorteile

Der hohe Anteil pflanzlicher Lebensmittel mit der Bevorzugung von Vollkornprodukten und gering verarbeiteten Lebensmitteln kann eine hohe Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen gewährleisten. Die mit einer durchschnittlichen Mischkost häufig einhergehenden Ernährungsfehler wie übermäßiger Fett-, Zucker- und Salzverzehr werden vermieden. Darüber hinaus ist aufgrund des geringen Fleischverzehrs die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purinen gering. Der geforderte Abstand von 3 bis 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten führt dazu, dass, wie auch von der DGE empfohlen, 4 bis 5 Mahlzeiten pro Tag eingenommen werden. Zudem ist die Haysche Trennkost

aufgrund ihres lakto-vegetabilen Schwerpunktes relativ energiearm, was hinsichtlich einer gewünschten Gewichtsreduktion von Vorteil ist. [3, 4]

Nachteile

Die Trennung von Kohlenhydraten und Proteinen innerhalb einer Mahlzeit kann sich in der Praxis teilweise schwierig gestalten. Außerdem werden die ernährungsphysiologisch wertvollen Hülsenfrüchte, die kohlenhydrat- und proteinreich sind, in der Hayschen Trennkost nicht empfohlen. Das Trennprinzip führt zudem dazu, dass eine optimale Ergänzung pflanzlicher und tierischer Lebensmittel verhindert wird, da einige Kohlenhydrate zusammen mit proteinhaltigen Nahrungsmitteln ein biologisch hochwertiges Protein enthalten. Solche Kombinationen sind zum Beispiel Getreide mit Milch (Müsli) und Kartoffeln mit Eiern [8].

Die praktische Umsetzung der Empfehlung hinsichtlich basenbildender und säurebildender Lebensmittel kann sich ungünstig auf die Lebensmittelauswahl auswirken, so dass Getreide und Getreideprodukte, Milchprodukte wie Käse, Fisch und Fleisch nur im geringen Umfang verzehrt werden. Dies wiederum birgt das Risiko einer unzureichenden Aufnahme einiger Mikronährstoffe und weiterer Stoffe* wie **Vitamin-B-Komplex** (insbesondere **Folsäure**), **Vitamin D**, **Calcium**, **Magnesium**, **Eisen**, **Selen**, **Jod** oder **Omega-3-Fettsäuren**. [3, 4]

<https://www.eucell.de/anwendungsgebiete/uebergewicht/diaeten/alternative-ernaehrungsformen/vorwiegend-gesundheitlich-orientierte-alternative-ernaehrungsformen/haysche-trennkost>