



## Die SANUM-Diät (light)

### Ernährung in der Balance

Die Ernährung trägt wesentlich zu Wohlbefinden und Gesundheit bei. Durch sie wird der Stoffwechsel des Körpers maßgeblich beeinflusst und reguliert. Die Ernährung spielt somit bei der Prävention und der Behandlung von Krankheiten eine entscheidende Rolle. Ein wesentliches Ziel hierbei ist die Erhaltung oder Wiederherstellung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes mit einer guten Nährstoffversorgung. Dies ist die Grundlage für ein intaktes inneres Milieu als Basis für einen gesunden Stoffwechsel.

Eine Leitlinie für die Ernährung in der Balance wie sie zur Linderung und Prävention von akuten und chronischen Erkrankungen angewendet werden kann, bietet die SANUM-Diät. Die SANUM-Diät kann daher als ein wichtiger Baustein in dem ganzheitlichen Behandlungskonzept der SANUM-Therapie genutzt werden.

### › Ernährung aus der Balance

In den Industrieländern leiden immer mehr Menschen aller Altersklassen unter sogenannten Zivilisationskrankheiten. Dazu zählen sowohl akute als auch chronische Erkrankungen der Atemwege (z.B. Bronchitis, Asthma und Allergien), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Blutdruckerhöhung, Venenerkrankungen oder Ohrgeräusche), Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Gelenk-, Rücken- und Muskelschmerzen) und Erkrankungen des Stoffwechsels (z.B. Diabetes, Schilddrüsen- und Lebererkrankungen). Ebenso sind psychische Leiden, wie Burnout und Depression sogar schon unter Kindern und Jugendlichen recht weit verbreitet. Zur Entstehung dieser Leiden kann eine unausgewogene Ernährung mit wenig naturbelassenen Lebens- und Genussmitteln beitragen. Die tägliche Nahrung liefert so nicht genügend Vitalstoffe, um alle notwendigen Auf- und Abbauprozesse sowie die Energieproduktion des Körpers optimal ablaufen zu lassen. Etliche Menschen sind deshalb, trotz eines bestehenden Übergewichtes, „unterernährt“.

Auch die Mikrobiota, die Bakterien- und Pilzflora des Darms, kann sich durch Fehlernährung verändern, wodurch die Entwicklung unterschiedlicher Krankheiten gefördert wird. Dies ist häufig ein längerer Prozess, der von stillen Entzündungen im Körper begleitet wird, die sich z.B. durch eine Parodontitis bemerkbar machen können, oft aber auch unbemerkt bleiben. Gezielte Änderungen der Ernährung - unter Umständen die völlige Karenz bestimmter Lebensmittel - und reines Wasser können helfen, die Gesundheit zu erhalten oder unterstützend an Heilungsprozessen mitzuwirken.

### › SANUM-Diät (light)

Die SANUM-Diät und die SANUM-Diät light geben hier ganz konkrete Empfehlungen zu gesundheitsfördernden Optimierung der Ernährung. Die SANUM-Diät gibt Ernährungsempfehlungen zur Linderung und Prävention von chronischen Erkrankungen, während die SANUM-Diät light, einfache und leicht umsetzbare Ratschläge zur Ernährung bei akuten Erkrankungen umfasst.

Die SANUM-Diät Ziel: Ausgeglichene Säure-Basen-Balance und ausreichende Nährstoffversorgung		
	<b>abwechslungsreiches, gedünstetes Gemüse, Salat, etwas Obst</b>	
	<b>möglichst glutenfrei</b>	wenn Getreide, dann Hafer oder Pseudogetreide, wie Buchweizen, Quinoa, Amaranth
	<b>tierisches Eiweiß und raffinierten Zucker vermeiden</b>	
	<b>wenn Fleisch, dann helles Fleisch (kein Schwein), Fisch</b>	
	<b>wenn nicht auf Käse oder Milch verzichtet werden kann, auf Schaf- oder Ziegenmilch ausweichen</b>	
	<b>kaltgepresste Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leinöl</li> <li>• Hanföl oder</li> <li>• Olivenöl</li> </ul>
	<b>keine zuckerhaltigen Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reines Wasser</li> <li>• ungesüßte Kräutertees</li> </ul>
	<b>regelmäßige Bewegung und Entspannung</b>	

Die SANUM-Diät gewährleistet eine bunte, basische Ernährung und dient als optimaler Nährstofflieferant. Naturbelassene, schonend zubereitete und vor allem ökologisch erzeugte Gemüse- und Obstsorten sowie Kräuter, Salate und Nüsse sind größtenteils Basenbildner. Sie sorgen für ein ausgeglichenes intra- und extrazelluläres Milieu und liefern dem Körper, neben den drei Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine), ausreichend Vitamine,

Mineralstoffe, Ballaststoffe und Spurenelemente. Die vermehrte Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen, welche in gelben, roten und orangen natürlichen Lebensmitteln enthalten sind sowie Bitterstoffen (z.B. Artischocken, Brokkoli, Rucolasalat) und die z.B. in Gemüse und Obst befindlichen Ballaststoffe sind ein weiterer positiver Effekt dieser Lebensmittel. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken vielfach antioxidativ und immunmodulierend. Bitterstoffe stärken das Leber-Galle-System und Ballaststoffe helfen, die Mikrobiota des Darms zu stärken und damit die Verdauung zu regulieren. Darüber hinaus fördern sie das Sättigungsgefühl und vermeiden Blutzuckerspitzen.

Wer sich an einer solchen Kost orientiert und diese mit kaltgepressten Ölen kombiniert, macht - auch was die entzündliche und darmfreundliche Wirkung der Lebensmittel angeht - allerlei richtig. Gleichzeitig werden Allergene durch die Vermeidung von industriell verarbeiteter Kuhmilch, Eiern und Gluten minimiert. Ebenso wird die Säurelast durch Reduzierung von tierischen Eiweißen und großen Kohlenhydratmengen reduziert. Eine solche Ernährungsweise ist eine gute Grundlage für die Behandlung der genannten Zivilisationskrankheiten und sollte zusammen mit einem/r Therapeuten/in individuell zusammengestellt werden.

Zur Erhaltung und Regulation des Säure-Basen-Haushalts können unterstützend die Basen-Präparate **ALKALA® "N"** und für unterwegs **ALKALA® "T"** sowie das Mineralstoffpräparat **ALKALA® "S"** zum Einsatz kommen. Eine günstige Verteilung der Fettsäuren (Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren von etwa 1:5) kann man mit der gezielten Nahrungsergänzung von Omega-3-Fettsäuren (z.B. **LIPISCOR®**) erreichen.

#### › SANUM-Diät light

Die reduzierte Form der SANUM-Diät bezeichnet man als SANUM-Diät light, welche vorwiegend bei akuten Erkrankungen empfohlen wird und leicht umsetzbare Ratschläge zur Ernährung bei akuten Erkrankungen umfasst.

Die SANUM-Diät light Ziel: Vermeidung von belastenden Lebensmitteln bei akuten Erkrankungen	
<b>Infektionen aller Art</b>	Vermeidung von Zucker und Weizenprodukten
<b>Störungen des Herz-Kreislauf-Systems</b>	kochsalzarme Kost (bevorzugt Meer- oder Steinsalz verwenden)
<b>Beeinträchtigungen des Magen-Darm-Traktes</b>	tierische Fette reduzieren
<b>Allergien</b>	allergene, histaminreiche Kost meiden (z.B. Schweinefleisch, Kuhmilchprodukte, Eier)
<b>Entzündungen, HNO- und Atemwegserkrankungen</b>	Verzicht auf (Kuh-) Milchprodukte
<b>grundsätzlich</b>	vitamin- und ballaststoffreiche Kost (Nahrungsmittelunverträglichkeiten beachten)

Je nach Besserung der Symptome und Verlauf der Erkrankung können die entsprechenden Lebensmittel nach einigen Wochen wieder in die Ernährung integriert werden. Ziel sollte es jedoch sein, sich langfristig auf eine Ernährungsform umzustellen, die für ein ausgeglichenes inneres Milieu dienlich und damit der Gesundheit des Menschen förderlich ist. Um dieses Ziel zu erreichen bietet die SANUM-Diät, auch in Kombination mit der SANUM Therapie, viele individuelle Möglichkeiten.

## HABEN SIE NOCH FRAGEN?

SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG  
Postfach 1355  
27316 Hoya

T +49 (0)4251 9352 - 0  
F +49 (0)4251 9352 - 290  
M info@sanum.com  
W www.sanum.com