

Bas Kast: Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zu Thema Ernährung.

Daraus zwölf Ernährungstipps von Bas Kast:

1. Möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel.
2. Hauptspeise Pflanzen, Beilage Fisch oder Fleisch. Vermeide Kartoffeln, Reis, Zucker, Weißmehl, Pommes und Chips.
3. Lieber fettigen Fisch als Fleisch. Vermeide frittierten Fisch, Wurst, rotes Fleisch.
4. Joghurt, Kefir, Käse, wenig Milch. Dazu Blaubeeren, Erdbeeren, Weizenkeime, Leinsamen, Nüsse, Haferflocken, dunkle Schokolade.
5. Vermeide Zucker, Transfette, Kekse, Chips, Kuchen vom Bäcker usw.
6. Gesunde Fette. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Nüsse jeden Tag zwei Hand voll, Sonnenblumenkerne, sonstige Samenkerne. In Maßen Avocados, Olivenöl, Rapsöl, Käse und Butter.
7. Low-Carb-Diät, d.h. vermeide Weißbrot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Zucker, Fruchtsäfte.
8. Eiweißeffekt nutzen. Joghurt, Quark, Fisch, Nüsse, Samen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen. Eier in Maßen.
9. In kurzen Zeitfenstern essen. Zum Beispiel 1. Mahlzeit um 8 Uhr, letzte Mahlzeit um 20 Uhr. Jeden Tag kurze Fastenzeiten wählen.
10. Entzündungen hemmen durch Omega-3-Fettsäuren. Eventuell Kapseln.
11. Keine Vitaminpillen. Ausnahmen: Omega-3, Vitamin-B-Komplex, Vitamin-D3-Einheiten
12. Einen Weg suchen zwischen Genuss und Gesundheit. Ernährung ist pur, einfach und oft schlicht herrlich.