

Wie funktioniert die TRENNKOST?

Betrachtet man die physiologischen Verdauungsprozesse im Detail, so wird deutlich, dass unser Körper ohnehin eine Art von "Trennkost" praktiziert, denn Eiweiße und Kohlenhydrate werden an zwei verschiedenen Stationen im Körper **vor**verdaut.

Über die Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate werden zuerst im Mund mit Hilfe des basischen Speichels und dem Stärke spaltenden Enzym Amylase vorverdaut und anschließend im Dünndarm unter Mitwirkung den ebenfalls basischen Verdauungssäfte aus der Bauchspeicheldrüse endverdaut. Der Magen ist für die Kohlenhydrate nur eine Durchgangsstation.

Da die Kohlenhydrate ein basisches Milieu für die Vor- und End- Verdauung benötigen, liegt es ebenso auf der Hand, eine Kohlenhydratmahlzeit nicht in zeitlicher Nähe zu sauren Speisen zu verzehren. Obst, Fruchtsäfte, Fruchtttees, Wein, Sekt und saure Salatsoßen neutralisieren oder säuern den basischen Mundspeichel und die Verdauungssäfte an, so dass eine regelrechte Kohlenhydratverdauung nicht mehr ablaufen kann.

Sodbrennen, Völlegefühl, meist unmittelbar schon während oder nach der Mahlzeit auftretend, sind die Folgen. Magenempfindliche Personen reagieren bereits an dieser Stelle leicht mit Sodbrennen, vor allem nach Kombinationen von Zucker mit Obst und Kohlenhydraten. Häufig beginnt es umgehend im Bauch zu grimmen und zu drücken und es entwickelt sich ein heftiges Völlegefühl.

Müssen Kohlenhydrate in einer nicht getrennten Mahlzeit "unfreiwilligerweise" zu lange im Magen neben den Eiweißen warten, bis die Eiweiße mit Hilfe der sauren Magensäure und dem Verdauungsenzym Pepsin vorverdaut werden, dann gehen sie sehr schnell in Gärung über.

Chronische Gärungsprozesse in Magen und Darm sind erkennbar an übel riechendem breiigem Stuhlgang bis hin zu durchfallartigen Absonderungen. Auch **therapieresistenter Mundgeruch** verschwand in allen mir bekannten Fällen umgehend.

KOHLENHYDRATE vertragen sich gemäß der **TRENNKOST-** Regeln gut mit sämtlichen Gemüsearten, Ölfrüchten und Ölsaaten, allen Fetten und was man sonst noch im "Neutralen Berg" findet.

Geeignete Getränke für Kohlenhydratmahlzeiten sind Bier, Kräutertees, Schwarz- Tee, Kaffee, Getreidekaffee und Wasser.

Alles "Obstige", "Fruchtige" und "Saure" stört dagegen die Vorverdauung der Kohlenhydrate!

Erhitzte Fleisch- und Fischprodukte werden durch die Anwesenheit von Kohlenhydraten bei der Vorverdauung im Magen behindert!