

# Natürliche Entgiftung – deine Lebensmittel-Liste

Dein Körper verfügt über ein eigenes System zur Entgiftung (Biotransformation) – die Leber spielt dabei die zentrale Rolle. Diese Nährstoffe sind an den zugrunde liegenden Stoffwechselprozessen beteiligt. Am besten deckst du sie über eine bunte, pflanzenbetonte Ernährung.

## Aminosäuren

Bausteine körpereigener Proteine & Ausgangsstoffe für Glutathion und die Kopplung von Stoffen.

- **Eier, Fisch & Geflügel** – u. a. Cystein & Taurin
- **Hülsenfrüchte & Quark** – Glutamin, Glycin
- **Paranüsse & Sesam** – Methionin (Schwefel)
- **Knoblauch & Zwiebeln** – schwefelhaltige Verbindungen

## B-Vitamine

Cofaktoren zahlreicher Enzymschritte – v. a. B2, B6, B12 & Folat.

- **Grünes Blattgemüse** – Spinat, Grünkohl (Folat)
- **Hülsenfrüchte & Vollkorn** – B-Vitamine breit
- **Eier, Fisch, Milchprodukte** – B12 & B2
- **Sonnenblumenkerne, Banane** – B6

## Spurenelemente

Selen, Zink, Magnesium & Molybdän als Bestandteil vieler Enzyme.

- **Paranüsse** – reich an Selen (1–2 Stück genügen)
- **Kürbiskerne & Haferflocken** – Zink, Magnesium
- **Hülsenfrüchte & Vollkorn** – Molybdän, Zink
- **Mandeln & Kakao** – Magnesium

## Vitamin C & E

Tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

- **Paprika & Brokkoli** – reich an Vitamin C
- **Beeren & Zitrusfrüchte** – Vitamin C
- **Nüsse & Sonnenblumenkerne** – Vitamin E
- **Avocado & Pflanzenöle** – Vitamin E

## Sekundäre Pflanzenstoffe & Praxis-Tipps

**Sulforaphan:** Brokkoli & besonders Brokkolisprossen, dazu Rosenkohl & Kohl.

**Schwefel:** Knoblauch, Zwiebeln, Lauch.

**Bitterstoffe:** Artischocke, Rucola, Chicorée, Löwenzahn.

**Kurz garen:** Brokkoli nur bissfest zubereiten – so bleibt das Enzym für Sulforaphan aktiv.

**Vielfalt & Farbe:** täglich viele verschiedene Pflanzen.

**Genug Protein & Wasser** als Basis.

Dieser Leitfaden dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Fragen wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson.