

Die Haysche Trennkost und Ihre Grundregeln



- Innerhalb der Mahlzeit Eiweißnahrung von Kohlenhydratnahrung trennen
- Natürliche und naturbelassene Nahrungsmittel verwenden
- Konzentrierte Formen von Eiweiß und Kohlenhydraten vermeiden (Übersäuerung durch z.B. Vollkornbrot)
- Die Nahrung mit reichlich neutralen Basenbildner (Obst, Gemüse, Salat) abrunden
- Langsam und in Ruhe essen, sehr gründlich kauen
- Zwischen den Mahlzeiten Pausen (3-4h) einhalten

Der amerikaner Howard Hay begründete die Trennkost zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Die Trennkostlehre basiert auf drei Säulen: (1) Die Vollwerternährung: Vollwertige Produkte, schonende Zubereitung, Schwerpunkt Pflanzkost. (2) Die "chemischen Verdauungsgesetze": Zeitliche Trennung des Verzehr von Eiweiß- und Kohlenhydratgerichten. (3) Das Säure-Basen-Gleichgewicht: Trennkostmahlzeiten sollten zu drei Vierteln aus Basenbildnern, und nur zu einem Viertel aus Säurebildnern bestehen. Nach Hays chemischen Verdauungsgesetzen können Kohlenhydrate und Eiweiße nicht gleichzeitig verdaut werden. Der gemeinsame Verzehr habe eine ungenügende, verzögerte Verdauung und Ansammlung von Säuren zur Folge. Er empfahl, eiweißreiche Lebensmittel und kohlenhydratreiche getrennt zu verzehren und diese nur jeweils zusammen mit neutralen.

Hay hat als Hilfsmittel für die Praxis eine Tabelle aufgestellt, in der er die Nahrungsmittel in vorwiegend **kohlenhydrathaltige** (Getreide, Kartoffel etc.) vorwiegend **eiweißhaltige** (Säurebildner - Brot, Fleisch, Eier, Käse etc.) und **neutrale** Lebensmittel einteilt. Entscheidend ist, daß die vorwiegend kohlenhydrathaltigen Lebensmittel nicht mit den vorwiegend einweißhaltigen gemischt werden dürfen. Die neutralen Lebensmittel können hingegen mit allen Lebensmitteln kombiniert werden.

