
Subject: plötzliche Nahrungsumstellung auf sehr viel Rohkost - bedenklich?

Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 27 Nov 2014 18:42:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,
nachdem ich mich über Jahre ziemlich ungesund und nährstoffarm ernährt hatte (aus Bequemlichkeit und Gewöhnung), hat mich vor 7 Tagen der Ehrgeiz gepackt und seither esse ich zu 80% nur noch Rohkost (frisches Obst und Gemüse) - und zwar nicht wenig. Hatte dabei eigentlich ein "gutes Gewissen", endlich mal viel Vitamine und so zu mir zu nehmen und hab deswegen so richtig zugeschlagen. Nun meinte eine Bekannte, wenn man zu viel frisches Obst und Gemüse esse, könne es Probleme wegen Fructose geben... näheres wusste sie aber auch nicht. Ist da was dran?

Zur Zeit esse ich täglich ungefähr

3 Äpfel
1 Birne
3 Paprika (einfach roh oder auch als Salat mit Essig und Öl)
2 Schälchen Erbsen
1 Gurke
3 Tomaten
3 Bananen
4 Scheiben Vollkornbrot mit Kräuterquark
1 Schälchen Haferflocken mit Agavendicksaft

dazu als Getränke:

frisch gepressten Saft aus 3 Orangen
300 ml Traubensaft
2 Liter stilles Mineralwasser
4 Tassen Kaffee mit Milch, ohne Zucker

alle paar Tage dazu 1-2 Eier (ohne Eigelb, weil Cholesterin aktuell recht hoch ist)
ca. 1x in der Woche Fleisch (Pute, Geflügel)

Ist das zu viel Obst und Gemüse? Muss ich das reduzieren? Ich könnte durchaus weniger (die Hälfte) davon essen, weil sich mein Appetit in Grenzen hält, aber ich denk mir halt: Wenn's gesund ist, gerne viel

Meiner Verdauung geht es kurzfristig sehr gut damit. Keinerlei Bauchschmerzen o.ä. trotz der sehr plötzlichen Umstellung. Aber mach ich damit "auf lange Sicht" etwas falsch?
