

## Ernährungsplan bei Restless-Legs-Syndrom

Während acht Wochen müssen folgende Nahrungsmittel **konsequent** gemieden werden um zu sehen, ob eine Besserung auftritt.

### Verboten während dieser Zeit sind:

Kaffee  
Schwarztee  
Zucker  
Fleisch  
Geflügel und Wurst  
Alkohol  
sämtliche Milchprodukte (Käse, Rahm, Butter etc.)  
Schokolade,  
künstliche Süsstoffe  
Fertigprodukte mit E-Stoffen

### Empfohlen sind:

Gemüse  
Alle Früchte (um den Süssigkeitsgelüsten entgegenzuwirken können Datteln, Rosinen, Bananen gegessen werden)  
Gesüsst soll mit Honig werden  
Anstatt Fleisch soll Tofu oder Fisch auf den Tisch kommen.  
Milch kann ersetzt werden durch Sojamilch, Rahm ersetzt man durch Soja Cuisine. Mit Soja Cuisine können gute Rahmsaucen zubereitet werden.  
Teigwaren  
Reis  
Kartoffeln  
Linsen  
Mais  
Biobrote ohne Zusätze

Alle Tees ausgenommen Schwarztee  
Mineralwasser ohne Kohlensäure  
Säfte

Olivenöl  
Sonnenblumenöl  
Sesamöl  
Sesammus als Brotaufstrich oder pflanzliche Bio-Margarine

Als Zwischenmahlzeit eignen sich Nüsse (ungesalzen), Rosinen, Datteln

Alle Mahlzeiten müssen frisch zubereitet werden

### Vermeiden Sie Stress! Bleiben Sie gelassen!

Stress gilt ebenfalls als ein grosser Auslöser, bewegen Sie sich gemächlich an der frischen Luft. Vermeiden Sie Leistungssport, das erzeugt wieder Stress.

**Nach der Diät** empfiehlt es sich weiterhin zu verzichten auf Zucker (Achtung auf versteckten Zucker in Jogurt und evtl. Milch), Schokolade, Kaffee, Schwarztee und Alkohol ausser vielleicht einem Glas Rotwein (man muss es ausprobieren), die andern Produkte können langsam wieder in den Menuplan aufgenommen werden. Sie werden bald feststellen, welches Nahrungsmittel RLS hervorruft, dann lassen Sie es sofort wieder weg.  
Ich wünsche allen viel Erfolg und Durchhaltewillen.

Bei Fragen können Sie mich jederzeit kontaktieren.  
Sonja Schwegler  
Gässlistrasse 16, 8172 Niederglatt  
Tel. 044 850 57 56  
email m.s.schwegler@gmx