Prinzipien der Ausschlussdiät:

Vermeiden von Detergenzien (Seifen) im Essen

Das Geschirr aus dem Geschirrspüler vor der Benutzung mit reichlich Wasser abspülen.

Zähne möglichst ohne Zahnpasta putzen. Am besten Zahnseide verwenden und warmes Wasser.

Kein Rauchen

Vermeiden von allen Lebensmitteln, die chemisch bearbeitet worden sind, Emulgatoren oder antibakterielle Mittel enthalten.
Alle Lebensmittel selbst zubereiten.

Unbedenklich sind:
Lebensmittel, die frisch und unbearbeitet verkauft werden, wie zum Beispiel Fleisch

selbst zubereitete Brühe

Salz,

Wasser aus der Leitung abgekocht, Mineralwasser

Speck als Bratfett (selbst ausgelassen)

Tee ohne Aromazusätze, Kaffee (selbst gemahlen)

Frische Pilze können zum Kochen und Braten verwendet werden

Eier

Gemüse und Obst, das man vor dem Verzehr schält: Kartoffeln, Bananen, Orangen, Äpfel, Birnen, Gurken, rote Bete, Zwiebel, Knoblauch, Kohlrübe, Melonen, Kohl nach dem Entfernen der äußeren Blätter, Nüsse nach dem Schälen

Getreidesorten wie Reis, Mais, Graupen, Linsen, Bohnen

Zu bedenken ist, dass alle Lebensmittel zum Zwecke der Lagerung, des Transportes und Verkauf chemisch bearbeitet werden.
Brot ist mit hoher Wahrscheinlichkeit bearbeitet worden.
Bedenklich sind Konserven, Fertigprodukte und Lebensmittel aus Verpackungen jeder Art, Fertig-Soßen, Zusätze etc.

Die gemahlenen Produkte sind jedoch hochwahrscheinlich chemisch bearbeitet worden, damit das Mehl nicht verklumpt und bei der Weiterverarbeitung optimale eine Konsistenz hat. Die gemahlenen Produkte sollen grundsätzlich gemieden werden.

Bei den Getreidesorten, die nicht gemahlen sind, ist die Wahrscheinlichkeit der Bearbeitung geringer. Sie könnten daher im eingeschränkten Maße zur Diäterweiterung verwendet werden.

Zucker, Pfeffer sind in einer Form vorhanden die möglicherweise Zusätze enthalten.
Auch hier gilt- kann man ohne Zucker nicht die Diät aushalten, dann ein Produkt aussuchen und nur bei diesem bleiben.

Obst und Gemüse ist oft besprüht oder chemisch bearbeitet und soll gemieden werden, wenn es nicht schälbar ist.

Butter, Margarine, Öle, Milch sind mit Sicherheit mit Emulgatoren versetzt. Daher dürfen neben diesen Lebensmitteln auch keine Milchprodukte einschließlich Käse, Eis und Joghurt gegessen werden.

Wenn das Fehlen der Fette oder des Zuckers das Einhalten der Diät unmöglich macht, bitte ein Produkt auswählen und über die Dauer der Diät nur dieses verwenden.

Wurst und Wurstprodukte haben Zusätze und sollen gemieden werden.
Geflügel wird zwecks Reinigung und Entfernung von Federn oft bearbeitet.

Fisch wird auf dem Transport und zur Lagerung oft bearbeitet.
Keine Einwände gegen selbst geangelte Fische oder frischen unverpackten Fisch.

Kaugummi ist sehr komplex und nicht vertrauenswürdig.

Die Liste kann nicht vollständig sein, daher im Zweifelsfall einfach anrufen und aufkommende Probleme besprechen. Es wäre auch wichtig während der Diätzeit ein Protokoll über die eingenommenen Produkte zu führen, damit Diätfehler aufgespürt werden können.
Wichtig ist auch alle Angehörigen im selben Haushalt über Sinn und Zweck der Maßnahmen zu informieren, damit sie während der Diätzeit behilflich sind und die einzelnen Schritte verstehen.
Es ist sinnvoll im Voraus einen Plan für den nächsten Tag (besser noch Woche) zu erstellen in dem Speisen für Frühstück, Mittag und Abendbrot geplant sind und die erforderlichen Lebensmittel bereitstehen, damit man in der Eile nicht zu bedenklichen Produkten greift.