

Adulte Refsum-Krankheit

Vollständige Übersicht der in der Guidance 2026 eingestuften Lebensmittel

Refsum verstehen – Leben verbessern.

GRÜN

frei verzehrbar

GELB

begrenzen

ROT

vermeiden

STUFE 1

Bewertet den Phytansäuregehalt von Lebensmitteln.

Zusätzlich gehören zu Stufe 1 die Empfehlungen zu regelmäßigen Mahlzeiten, Kohlenhydraten, Bewegung und Krankheit.

STUFE 2

Berücksichtigt zusätzlich Lebensmittel mit höheren Mengen an Phytylfettsäureestern.

Stufe 2 wird zusätzlich zu Stufe 1 berücksichtigt, wenn die Phytansäurewerte trotz Stufe 1 erhöht bleiben.



WICHTIG: Stufe 2 ersetzt Stufe 1 nicht. Wird ein Lebensmittel in Stufe 2 anders eingestuft, hat bei Personen, denen Stufe 2 empfohlen wurde, die Einstufung der Stufe 2 Vorrang.

Hinweis zur Nutzung

Die vollständige Übersicht ist als Nachschlagewerk gedacht. Bei verarbeiteten Produkten und Fertigprodukten zusätzlich die Zutatenliste prüfen. Eigene Praxisbeispiele von Refsum Deutschland sind nicht Teil der offiziellen Ampel.

STUFE 1 – GRÜN

Diese Lebensmittel enthalten nur geringe Mengen Phytansäure und können frei verzehrt werden.

2

Wenn du Stufe 2 befolgst, prüfe zusätzlich die Stufe-2-Liste. Bei abweichender Einstufung hat Stufe 2 Vorrang.

Fleisch & Eier

- Hähnchen
- Hühnerleber
- Entenbrust
- Eier
- Pute
- Mageres Schweinefleisch (z. B. Schweinefilet oder Schweinelende)
- Fettarmer Schinken
- Rückenspeck oder Lendenspeck – sichtbares Fett entfernt
- Getrocknetes Schweinefleisch (Prosciutto) **NEU 2026**
- Salami – nur aus Schweinefleisch **NEU 2026**
- Chorizo – nur aus Schweinefleisch **NEU 2026**
- Wildschwein **NEU 2026**

Fleischalternativen

- Quorn
- Tofu
- Beyond Burger* **NEU 2026**

* Analysiert wurde ein US-spezifisches Produkt. Außerhalb der USA Zutatenliste prüfen, damit laut Guidance zu vermeidende Produkte nicht enthalten sind.

Fisch & Meeresfrüchte

- Venusmuscheln (Clams)
- Köhler / Seelachs (Coley) – Pollachius virens
- Hummer (Maine)
- Süßwasserbarsch
- Garnelen / Shrimps
- Jakobsmuscheln – Bucht- und Tiefsee-Jakobsmuscheln
- Seezunge (Dover sole) – Solea solea
- Echte Rotzunge / Limande (Lemon sole) – Microstomus kitt

Hülsenfrüchte

- Schwarze Bohnen
- Butterbohnen / Limabohnen
- Kichererbsen
- Edamame
- Grüne Linsen
- Rote Kidneybohnen
- Cannellini-Bohnen / weiße Kidneybohnen **NEU 2026**
- Sojabohnen **NEU 2026**
- Augenbohnen / Black-Eyed Beans bzw. Black-Eyed Peas **NEU 2026**
- Gigantes / griechische weiße Riesenbohnen **NEU 2026**
- Borlotti-Bohnen / Cranberry Beans **NEU 2026**
- Pintobohnen / Pinto Beans **NEU 2026**

STUFE 1 – GRÜN

Fortsetzung – frei verzehrbar

Nüsse & Samen

- Mandeln
- Schwarze Chiasamen
- Schwarze Sesamsamen
- Paranüsse
- Cashewnüsse
- Kokosnuss
- Goldene Leinsamen
- Haselnüsse
- Macadamianüsse
- Erdnüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Tahini (Paste aus weißem Sesam)
- Walnüsse
- Weiße Sesamsamen
- Nussmus bzw. Samenmus aus den oben genannten Nüssen/Samen

Milch & Milchalternativen

- Kokos-, Hafer- und Sojajoghurt
- Fettfreier Kuhmilchjoghurt
- Fettfreie oder fettarme Kuhmilch mit 1–2 % Fett, ohne DHA
- Hafer-, Kokos-, Reis- und Sojadrink
- Sehr fettarmer Fromage frais (frischkäseähnliches Milchprodukt)
- Molkenpulver
- Milchfreie Schlagsahne-Alternative

Käse & Käsealternativen

- Veganer und milchfreier Käse
- Veganer Käseaufstrich
- Fettfreier Mozzarella

Getreide & Getreideprodukte

- Brot: Weißbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot
- Frühstückscerealien ohne zugesetzte Milch/Milchprodukte
- Crumpets
- Mehl: Weißmehl und Vollkornmehl
- Pasta / Nudeln
- Perlgrauen
- Haferflocken / Porridge-Hafer
- Reis
- Sago
- Tapioka
- Weiße Quinoa

NEU 2026

Obst & Gemüse

- Alle frischen und getrockneten Früchte
- Alle frischen und tiefgekühlten Gemüsearten

STUFE 1 – GRÜN

Fortsetzung – frei verzehrbar

Fette & Öle

- Pflanzenöle
- Nuss- und Samenöle aus den oben aufgeführten Nüssen und Samen – ausgenommen Leinsamenöl / Leinöl
- Vegetable suet (britisches pflanzliches Koch- und Backfett)
- Vegane und pflanzenölbasierte Streichfette

Sonstiges

- Nori
- Wasabi
- Fischsauce
- Kräuter
- Gewürze
- Ketchup / Tomatensauce
- Bisto-Bratensaucenpulver
- Brühe – Huhn oder Gemüse
- Honig
- Marmelade
- Marmite
- Kakaopulver
- Chips / Kartoffelchips
- Fertigsaucen mit Zutaten mit niedrigem Phytansäuregehalt, einschließlich Molkenprotein, Milchprotein oder Magermilch
- Selbstgemachte Desserts ausschließlich mit Zutaten mit niedrigem Phytansäuregehalt
- Gelatine aus Fisch und Rind **NEU 2026**

Hinweis des Originals: Pflanzliche Gelatinealternativen wurden nicht getestet.

- Kakaobutter **NEU 2026**

Süßes & Gebäck

- Hartbonbons / Zuckerbonbons
- Milchfreies Gebäck ohne Milch, Butter oder Sahne
- Dunkle Schokolade, z. B. 70 % oder 90 %
- Lakritz
- Vegane / milchfreie Schokolade
- Veganes Gebäck
- Veganes Eis

Getränke

- Tee
- Fruchtsaft
- Kaffee – siehe Empfehlungen zur Koffeinaufnahme

i

Bei verarbeiteten Produkten und Fertigprodukten zusätzlich die Zutatenliste prüfen. Die Ampel gilt für das jeweils aufgeführte Lebensmittel.

→

Praxisbeispiele von Refsum Deutschland werden außerhalb der offiziellen Ampel separat gekennzeichnet.

STUFE 1 – GELB

Diese Lebensmittel enthalten moderate Mengen Phytansäure und müssen begrenzt werden.

MAXIMAL INSGESAMT 100 G PRO TAG

Eine Portion eines gelben Lebensmittels ODER eine Kombination mehrerer gelber Lebensmittel darf insgesamt 100 g betragen.

Fleisch

- Frankfurter Würstchen
- Kaninchen
- Kalbfleisch
- Fetter Speck
- Schweinebauch, Schweineschmalz, Schweinewürste und Schweineschulter (fettreichere Teilstücke)
- Mortadella

Fisch & Meeresfrüchte

- Kalmar / Calamari – nicht paniert und nicht mit Teig umhüllt
- Heilbutt
- Hering
- Thunfisch aus der Dose – in Wasser oder Salzlake
- Seeteufel (Monkfish)

NEU 2026

Hülsenfrüchte

- Baked Beans

Milchprodukte

- Fettfreier und fettarmer Hüttenkäse / Cottage Cheese

Cerealien

- Rice Crispies

i

Wenn die Phytansäurewerte trotz dieser Einschränkungen erhöht bleiben, empfiehlt die Guidance eine individuelle Beratung durch die Ernährungsfachkraft.

STUFE 1 – ROT

Diese Lebensmittel enthalten viel Phytansäure und sollen vermieden werden.

Fleisch

- Rindfleisch
- Ziegenfleisch
- Lammfleisch
- Hammelfleisch
- Schafffleisch
- Hirsch-/Rehfleisch (Venison)
- Schweineinnereien: Zunge, Leber, Niere

Milch & Milchprodukte

- Alle Milchrahm-/Sahneprodukte, z. B. Doppelrahm, saure Sahne, einfache Sahne, Schlagsahne
- Buttermilch
- Fettfreie Milch mit zugesetztem DHA (Omega 3)
- Vollmilch bzw. Milch mit mehr als 2 g Fett pro 100 ml
- Kondensmilch (Evaporated milk)
- Vollfettjoghurt
- Speiseeis

Fisch & Meeresfrüchte

- Kabeljau
- Krabben (Crab) – nicht Garnelen/Shrimps
- Flunder
- Frischer Thunfisch
- Schellfisch
- Makrele
- Austern
- Scholle
- Lachs
- Sardinen
- Räucherlachs
- Forelle
- Pollack / Heller Seelachs (Pollock) – Pollachius pollachius
- Wolfsbarsch (Sea bass)
- Wittling (Whiting)
- Hecht (Pike)

NEU
2026

NEU
2026

NEU
2026

NEU
2026



Wichtig in Deutschland: Nordseegarnelen werden umgangssprachlich oft „Krabben“ genannt. Garnelen/Shrimps stehen in der Guidance jedoch in der GRÜNEN Kategorie.

STUFE 1 – ROT

Fortsetzung – vermeiden

Käse & Käseprodukte

- Käseaufstrich
- Vollfetter Hüttenkäse / Cottage Cheese
- Frischkäse
- Hart- und Weichkäse aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch, einschließlich fettreduzierter Varianten
- Schmelzkäse
- Halloumi

Fette & Öle

- Algenöl
- Rindertalg (Beef suet)
- Butter und Halbfettbutter
- Leinsamenöl / Leinöl
- Fischöl
- Ghee
- Margarine, wenn sie Milch oder Milchprodukte enthält
- Krillöl

NEU 2026

Getreide & Getreideprodukte

- Brot und Gebäck mit Milchprodukten, z. B. Brioche und Croissants
- Frühstückscerealien mit Milchprodukten

Gemüse

- Kartoffelflocken, getrocknete Kartoffelprodukte oder Instant-Kartoffelpüree, wenn Milch/Milchprodukte in der Zutatenliste enthalten sind

Sonstiges

- Brühe/Fond aus Rind oder Lamm
- Fertigsaucen mit Milchprodukten wie Sahne oder Milch

Gebäck & Süßwaren

- Alle Backwaren, die Butter, Milch oder andere Milchprodukte enthalten
- Weiße Schokolade und Milkschokolade

STUFE 2 – ZUSÄTZLICHE EINSCHRÄNKUNGEN

Stufe 2 ergänzt Stufe 1 und berücksichtigt zusätzlich Phytylfettsäureester.

2

Stufe 2 ersetzt Stufe 1 nicht. Wird ein Lebensmittel in Stufe 2 anders eingestuft, hat bei Personen, denen Stufe 2 empfohlen wurde, die Einstufung der Stufe 2 Vorrang.

GELB – begrenzen

- Tahini / Paste aus weißem Sesam
- Weiße Sesamsamen
- Kürbiskerne
- Sesamöl
- Olivenöl
- Sojaöl
- Erdnussöl
- Erdnussbutter
- Erdnüsse
- Pekannüsse
- Brokkoli
- Rucola
- Rote und gelbe Paprika
- Grüne Oliven
- Edamame
- Kichererbsen
- Milchfreie/vegane Butteralternativen, Käse, Frischkäse, Käseaufstriche oder Schlagsahne-Alternativen, die eines der oben genannten Öle enthalten

ROT – vermeiden

- Leinsamenöl / Leinöl
- Schwarze Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Goldene Leinsamen
- Grünkohl
- Beyond Beef
- Dunkle Schokolade
- Milchfreie/vegane Butteralternativen, Käse, Frischkäse, Käseaufstriche oder Schlagsahne-Alternativen mit Leinsamenöl/Leinöl
- Gigantes / griechische weiße Riesenbohnen **NEU 2026**
- Cannellini-Bohnen / weiße Kidneybohnen **NEU 2026**
- Kakaobutter **NEU 2026**
- Vegane/milchfreie Schokolade mit Kakaobutter **NEU 2026**

Auch in Stufe 2 gilt für GELB: maximal insgesamt 100 g pro Tag aus einem Lebensmittel oder einer Kombination der gelben Liste.