

LEBENSMITTELÄNDERUNGEN STUFE 1

Die Grundstruktur mit Stufe 1, Stufe 2 und Ampelsystem bleibt bestehen. 2026 wurden weitere Lebensmittel analysiert und einzelne Empfehlungen präzisiert.

→ Jetzt Grün statt Gelb

- Getrocknetes Schweinefleisch / Prosciutto
- Salami – nur aus Schweinefleisch

AMPELWECHSEL

Neu in Stufe 1 – Grün

Fleisch

- Chorizo – nur aus Schweinefleisch
- Wildschwein

Fleischalternative

- Beyond Burger*

* Analysiert wurde ein bestimmtes US-Produkt.

Hülsenfrüchte

- Cannellini-Bohnen / weiße Kidneybohnen
- Sojabohnen
- Augenbohnen / Black-Eyed Beans

- Gigantes / griechische weiße Riesenbohnen
- Borlotti-/Cranberry-Bohnen
- Pintobohnen

Getreide

- Weiße Quinoa

Sonstiges

- Gelatine aus Fisch und Rind
- Kakaobutter

Neu in Stufe 1 – Gelb

- Seeteufel / Monkfish

Neu in Stufe 1 – Rot

- Pollack / Heller Seelachs (*Pollachius pollachius*)
- Wolfsbarsch
- Wittling
- Hecht
- Krillöl

Krabben: Einstufung geändert

2024 wurde Crab je nach Produktform unterschiedlich bewertet. 2026 steht allgemein: Crab = Rot.
Deutsche Fassung: Krabben (Crab) – nicht Garnelen/Shrimps. Garnelen/Shrimps bleiben Grün.

PRÄZISIERUNGEN UND STUFE 2

Präzisiert – keine neue Einstufung

Diese Punkte wurden genauer bezeichnet. Sie sind keine neue Freigabe und kein Ampelwechsel.

- Seezunge → Dover Sole und Lemon Sole
- Barsch → Süßwasserbarsch (freshwater perch)
- Jakobsmuscheln → Bucht- und Tiefsee-Jakobsmuscheln
- Hummer → Maine-Hummer
- Butterbohnen → Butter-/Limabohnen
- Kidneybohnen → rote Kidneybohnen

Stufe 2 Gelb

Keine Änderungen gegenüber 2024.

Neu in Stufe 2 – Rot

- Gigantes / griechische weiße Riesenbohnen
- Cannellini-Bohnen / weiße Kidneybohnen
- Kakaobutter
- vegane/milchfreie Schokolade mit Kakaobutter

Stufe 1 → Stufe 2

- Beispiele:
- Cannellini-Bohnen
 - Gigantes
 - Kakaobutter

Neu erklärt: Vorrangregel

Stufe 2 ersetzt Stufe 1 nicht. Sie kommt zusätzlich hinzu. Ist ein Lebensmittel in Stufe 2 stärker eingeschränkt, hat Stufe 2 Vorrang.

Kurz gesagt: Wer Stufe 2 befolgt, prüft weiterhin Stufe 1 – aber bei unterschiedlichen Farben gilt für dieses Lebensmittel Stufe 2.

NEUE HINWEISE AUSSERHALB DER AMPEL

Neu 2026: geringer Appetit

Bei geringem Appetit soll das Refsum-Team einbezogen werden, damit eine ausreichende Kalorienzufuhr gesichert werden kann – über Nahrung und bei Bedarf über orale Nahrungssupplemente, z. B. Trinknahrung.

Neu 2026: Trinknahrung / orale Nahrungssupplemente

Bei Trinknahrung und anderen oralen Nahrungssupplementen immer die Zutatenliste prüfen. Enthaltene Bestandteile wie Milch, Fischöl oder Erdnussöl können nach der Refsum-Guidance ungeeignet sein.

Neu ausdrücklich klargestellt: Molkenprotein und Milchprotein

Molkenprotein und Milchprotein enthalten nur den Proteinanteil der Milch und werden deshalb als sicher zum Verzehr bezeichnet.

Wichtig: nicht alles Wichtige ist neu

Diese Empfehlungen bleiben wichtig, wurden aber gegenüber 2024 nicht inhaltlich geändert:

- Kohlenhydrate zu jeder Mahlzeit / mindestens 200 g pro Tag
- Sport: Kohlenhydrate vorab und bei >45 Minuten währenddessen
- regelmäßige Mahlzeiten, Frühstück und Snacks
- Gewichtsabnahme nur sehr langsam und begleitet
- Koffeinbegrenzung
- Krankheit / Notfallregime
- OP / Nüchternheit
- Omega-3-/Omega-6-Versorgung und jährliche Blutwertkontrollen