



Leseprobe aus Gundry, Böses Gemüse,
ISBN 978-3-407-86561-8 © 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86561-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86561-8)

Inhalt

Raus aus der Lektinfalle! 7

Erster Teil

Das Pflanzen-Paradox

1. Der Krieg zwischen Pflanzen und Tieren 16
2. Entfesselte Lektine 46
3. Angriff auf das Verdauungssystem 89
4. Kenne deinen Feind 110
5. Warum Vollkorn krank und dick macht 149

Zweiter Teil

Die drei Phasen der lektinfreien Ernährung

6. (Ess-)Gewohnheiten verändern 186
Lektinfreie Ernährung (LFE) – Überblick 203
7. Phase 1: Schnellstart mit Entschlackung 207
8. Phase 2: Gesundung und Heilung 217
LFE: Positiv-Liste erwünschter Nahrungsmittel 220
LFE: Negativ-Liste lektinreicher Nahrungsmittel 224
9. Phase 3: Neue Freiheit 250
10. Ketonisch-lektinfreie Ernährung (KLFE) 269
KLFE: Positiv-Liste erwünschter Nahrungsmittel 281
KLFE: Negativ-Liste lektinhaltiger
Nahrungsmittel 285

Dritter Teil

Lektinfreie Ernährung (LFE) – das Programm

Empfohlene Küchengeräte 288

Empfohlene Nahrungsmittel 290

Rezepte – Überblick 304

Rezepte ab Phase 1 307

Rezepte ab Phase 2 319

Ernährungspläne 359

Danksagungen 373

Anmerkungen 377

Sachregister 387

Raus aus der Lektinfalle!

Bekommen Sie manchmal zu hören: »Du bist heute gar nicht du selbst«? – Das ist tatsächlich so, denn infolge des Verzehrs angeblich gesunder Nahrungsmittel, von denen Sie sich Stärkung und Energie versprechen, kann es passieren, dass Ihr Organismus »gehackt« wird, um es mit einem Begriff aus der Computerwelt zu beschreiben: Die Funktionsweise Ihrer Zellen – was sie aufnehmen und ausscheiden sowie ihre Wechselbeziehung untereinander –, all das wird durch feindliche Lektine umprogrammiert.

Vermutlich haben Sie noch nie von Lektinen gehört, während Gluten den meisten gesundheits- und ernährungsbewussten Menschen inzwischen vertraut ist. Gluten ist eines von Tausenden Lektinen, die in fast allen Pflanzen vorkommen sowie in einigen nicht pflanzlichen Nahrungsmitteln der westlichen Welt, einschließlich Fleisch, Fisch und Geflügel. Eine der Funktionen von Lektinen besteht darin, im Kampf zwischen Tier und Pflanze für ein Gleichgewicht der Kräfte zu sorgen. Wie das?

Schon lange bevor der Mensch die Erde bevölkerte, mussten sich Pflanzen – überwiegend zarte Jungpflanzen – gegen hungrige Insekten und andere gierige Fresser zur Wehr setzen; sie taten und tun dies durch die Entwicklung toxischer Stoffe, die Fressfeinden den Appetit verderben. Diese Gifte heißen Lektine und stecken in Samen und anderen Pflanzenteilen. Heute wissen wir, dass das gleiche Pflanzentoxin, das ein Insekt lähmen

8 Raus aus der Lektinfall!e!

kann, auch heimlich, still und leise die Gesundheit des Menschen schädigt und das Körpergewicht negativ beeinflusst.

Unser Verhältnis zu Pflanzen ist also paradox: Einerseits bieten sie wichtige Nährstoffe, die unentbehrlich sind für die menschliche Gesundheit – entsprechend bilden sie auch die Grundlage für das Programm der lektinfreien Ernährung (LFE),* das Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Andererseits gibt es auch eine Vielzahl von Pflanzen, die krank und dick machen – daher auch der Buchtitel »Böses Gemüse«. Darunter befinden sich viele Nahrungsmittel, die als besonders gesund gelten, etwa Tomaten, Vollkorn oder Quinoa. Oft kommt es auch auf die Menge an: Kleine Mengen bestimmter Pflanzen sind gut für unsere Gesundheit, während größere Mengen uns Schaden zufügen. Aber keine Panik! Wenn Sie die Hindernisse auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil erkannt und beiseite bzw. aus dem Kühlschrank geräumt haben, wird sich Ihr Körpergefühl von Grund auf ändern.

Seit Mitte der 1960er-Jahre verzeichnen wir einen signifikanten Anstieg bei Autoimmunkrankheiten, Asthma, Allergien, Fettleibigkeit, Typ-1- und Typ-2-Diabetes, Arthritis, Nebenhöhlenentzündungen, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Parkinson und Demenz. Und es ist keineswegs ein Zufall, dass sich im gleichen Zeitraum kaum wahrnehmbare Veränderungen in unseren Ernährungs- und Essgewohnheiten vollzogen haben sowie bei medizinischen Produkten und Kosmetik- und Hygieneartikeln, die wir täglich benutzen. Die moderne (Lebensmittel-)Industrie hat dazu geführt, dass wir Lektine in einem Ausmaß aufnehmen wie keine Generation zuvor.

Ich selbst habe jahrzehntelang an unzählige Mythen, Lügen und Fehlinformationen geglaubt, die in Sachen »gesunde Er-

* Im amerikanischen Original: Plant Paradox Program

nährung« kursieren. Als Mediziner und praktizierender Herzchirurg war ich der festen Überzeugung, alles richtig zu machen, achtete auf Vollwertkost und fettarme Ernährung und ließ mich nur hin und wieder zu Fast Food oder einer Cola Light hinreißen. Auch in Sachen Sport habe ich mich nicht gedrückt und bin Woche für Woche Dutzende von Kilometern gelaufen, daneben ging ich regelmäßig ins Fitnessstudio.

Trotzdem kämpfte ich jahrelang mit Übergewicht, erhöhtem Blutdruck, Migräneanfällen, Arthritis, einem hohen Cholesterinspiegel und Insulinresistenz. Und glaubte dennoch, alles richtig zu machen – bis ich mich eines Tages fragte: Wenn ich mich so viel bewege und so konsequent »gesund« ernähre, warum dann all diese Beschwerden? Um es vorwegzunehmen: Inzwischen bin ich über 30 Kilo leichter und meine Gesundheitsprobleme haben sich nach und nach in Luft aufgelöst.

Womöglich kommt auch Ihnen das ein oder andere seltsam vor. Vermutlich haben Sie schon manches probiert – von kohlenhydratarmem Essen bis fettarme Nahrungsmittel, aber nichts davon hat dauerhaft geholfen. Eventuell gab es einen anfänglichen Erfolg, trotzdem fühlten Sie sich bald wieder unwohl in Ihrem Körper. Genauso wenig halfen Joggen oder Power-Walking, Training im Fitnessstudio, Aerobic, CrossFit, Spinning etc. Nichts von allem, was im Wunsch, gesund zu leben, Ihren Weg gekreuzt hat, war nachhaltig erfolgreich.

Vielleicht kämpfen Sie mit Lebensmittelintoleranzen, Verdauungsproblemen, zügellosen Essattacken, Kopfschmerzen, Gedächtnisproblemen, Schwindelgefühlen, Antriebslosigkeit, Gliederschmerzen, morgendlicher Gelenksteife, Hautproblemen oder anderen Beschwerden, die Sie seit Jahren nicht loswerden. Oder Sie leiden an Asthma, Allergien oder einer anderen Autoimmunkrankheit, einer Stoffwechselstörung, Schilddrüsenfunktionsstörung oder sonstigen Hormonstörung. Und eventuell machen

10 Raus aus der Lektinfalle!

Sie sich selbst Vorwürfe oder leiden regelrecht an der Vorstellung, Sie seien selbst schuld an Ihren körperlichen Beschwerden, und laden sich damit noch ein psychisches Problem auf. Falls es Ihnen ein Trost sein sollte: Die Ursache liegt tiefer.

Viele sogenannte Gesundheitsexperten machen es sich leicht, indem sie persönliche Trägheit für die meisten körperlichen und mentalen Beschwerden verantwortlich machen. Oder sie verweisen auf eine Reihe von Umweltgiften, die auf unseren Körper einwirken. Leider liegen sie damit häufig falsch. Natürlich ist es keineswegs so, dass all die ungesunden Gewohnheiten und negativen Faktoren sich nicht auf unser Wohlbefinden auswirken, aber die wesentliche Ursache für eine schwache Gesundheit liegt so verborgen woanders, dass sie bislang übersehen worden ist: Lektine.

Mithilfe lektinfreier Ernährung (LFE) kann Ihr Körper wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zurückfinden und insgesamt geheilt werden. Der erste Schritt besteht darin, das falsche Vertrauen in bestimmte Nahrungsmittel über Bord zu werfen, an die wir uns als sogenannte Grundnahrungsmittel gewöhnt haben. Dieses Buch bietet Ihnen eine Richtlinie, die Sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen können.

Das LFE-Programm basiert auf einer Fülle verschiedener Gemüse, einer begrenzten Anzahl hochwertiger Proteinlieferanten, einigen Obstarten (ausschließlich während der jeweiligen Reifezeit), Nüssen und bestimmten Milchprodukten und Ölsorten. Was – zumindest am Anfang – komplett wegfällt, sind praktisch alle Getreidearten, einschließlich des daraus gewonnenen Mehls und entsprechender Lebensmittel wie Brot, Brötchen, Kuchen und Nudeln, ferner Pseudogetreide, Linsen und andere Hülsenfrüchte (einschließlich sämtlicher Sojaprodukte), Gemüsearten wie Tomaten, Paprika und ihre essbaren Verwandten (Kartoffeln, Auberginen) und raffinierte Speiseöle.

Zum Programm gehören auch regelmäßige Fastenintervalle, damit Ihr Verdauungssystem zwischendurch eine wohlverdiente Erholungspause hat. Gleichzeitig erhalten dadurch die Mitochondrien, die in den Körperzellen und im Gehirn für die Energieherstellung zuständig sind, einen kleinen Urlaub. Falls Ihnen akute Gesundheitsprobleme zu schaffen machen, schlage ich Ihnen darüber hinaus die ketonisch-lektinfreie Ernährung (KLFE)* vor.

Lektinfreie Ernährung hat nichts mit Paläo-Diät zu tun, obwohl wir ebenfalls einige Schritte in der Kulturgeschichte zurückgehen müssen – bis dorthin, wo der Mensch in Sachen Ernährung falsch abgebogen ist. Die erste fatale Abzweigung wurde vor mehreren Tausend Jahren mit dem Beginn des Ackerbaus genommen, danach folgten etliche weitere Irrwege bis hin zum aktuellen Boom der veganen Ernährung. In diesem Buch stelle ich erstmals einem breiten Publikum meine medizinischen Forschungsergebnisse über die gesundheitlichen Auswirkungen von Lektinen vor, die ich in den vergangenen fünfzehn Jahren auf zahlreichen Ärztekongressen vorgestellt und in internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht habe.¹

Das Thema Ernährung begleitet mich schon seit Beginn meiner Laufbahn als Arzt und Forscher. Nach Abschluss meiner Ausbildung an der Yale University erwarb ich meinen Doktorgrad am Medical College in Georgia und arbeitete anschließend als Herz-Lungen-Chirurg an der Universität von Michigan. Danach war ich Professor für Chirurgie und Kinderheilkunde mit Schwerpunkt Herz-Lungen-Chirurgie und Chefarzt am Uni-Klinikum der Loma Linda University in Kalifornien. Dort behandelte ich Patienten mit einem breiten Spektrum von Krankheiten und Gesundheitsproblemen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

* Im amerikanischen Original: Keto Plant Paradox Intensive Care Program

12 Raus aus der Lektinfalle!

kungen, Krebs, Autoimmunkrankheiten, Diabetes und Fettleibigkeit. Zum Erstaunen meiner Kollegen gab ich diese Position nach sechzehn Jahren auf, um neue Wege zu gehen.

In der Zwischenzeit hatte ich nämlich die gefährliche Kraft der Lektine entdeckt und meinen eigenen Gesundheitszustand einer Generalüberholung unterzogen. Damit war auch ein Wechsel meiner ärztlichen Grundeinstellung verbunden, ausgehend von der Erkenntnis, dass Herzkrankheiten nicht zwangsläufig operativ behandelt werden müssen, sondern auch mit Hilfe einer Ernährungsumstellung geheilt werden können. Auf dieser Überzeugung beruht das von mir begründete International Heart and Lung Institute in Palm Springs und Santa Barbara sowie dessen Tochterinstitut, das Center for Restorative Medicine. Seither haben die medizinischen Erfolge und wissenschaftlichen Erkenntnisse mein ärztliches Vorgehen ebenso positiv verändert wie das Leben meiner Patienten, nachdem sie eine spezielle Diät in ihren Alltag integriert haben. Die gesundheitlichen Empfehlungen des LFE-Programms beruhen auf diesen Erfahrungen und wurden über die Jahre immer weiter verfeinert.

Als Herzchirurg, Kardiologe und Immunologe beschäftige ich mich permanent mit der Frage, auf welche Weise das Immunsystem seine Entscheidungen über Freund oder Feind trifft. Mit der Zeit entwickelte ich mich zu einer Art Ernährungs-Detektiv, der die individuellen Laborwerte jedes Patienten genau unter die Lupe nimmt. Schon kleine Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten zeigen starke Effekte und erstaunliche Muster, was mich dazu ermutigte, grundsätzlich darüber nachzudenken, was gesunde Ernährung ist. Und was nicht.

Als forschender Arzt wollte ich verstehen, was im Organismus geschieht, damit ein Mensch krank oder übergewichtig wird. Untersuchungen der Blutgefäße brachten mich schließlich

darauf, dass bei den meisten Patienten eine Art Kriegszustand im Körperinneren herrscht, der auf verschiedene Disruptoren zurückzuführen ist. Disruptoren sind vereinfacht gesagt hormonartige Substanzen, welche die natürliche Selbstheilungsfähigkeit des Körpers hemmen oder gar boykottieren. In unseren Organismus gelangen sie infolge der Art, wie Tiere, von denen wir uns ernähren, in Massentierhaltung gefüttert werden. Wir nehmen sie auch über eine Reihe pflanzlicher Nahrungsmittel auf, die landauf, landab als besonders gesund gelten. Schließlich ergeben sich Disruptoren aus verschiedenen Chemikalien in der Lebensmittelindustrie wie Pflanzenschutzmitteln und Breitspektrum-Antibiotika in der Tierhaltung sowie aus Medikamenten, etwa Antaziden zur Abpufferung von Magensäure, Aspirin und anderen Entzündungshemmern. All das trägt dazu bei, dass sich Ihr Mikrobiom verändert, also die Vielzahl der Bakterien, Einzeller und Kleinstorganismen, die in Ihrem Inneren und auf Ihrer Hautoberfläche leben.

In den Gesprächen mit meinen Patienten habe ich immer wieder festgestellt, dass der Selbstheilungsprozess leichter und nachhaltiger gelingt, wenn der medizinische Hintergrund der Symptome mitgedacht wird. Deshalb beleuchte ich in Teil I dieses Buches die mal erschreckenden, mal amüsanten Ursachen für den Anstieg chronischer Krankheiten in den vergangenen Jahrzehnten.

In Teil II erfahren Sie, wie Sie mit einer dreitägigen Entschlackungskur Ihre individuelle lektinfreie bzw. lektinarne Ernährung einleiten können. In diesem Zusammenhang erfahren Sie auch, wie Sie Ihrem aus dem Gleichgewicht geratenen Verdauungssystem helfen können, indem Sie Ihren Darmmikroben die Nahrung zuführen, die sie wirklich brauchen. Dazu gehört auch eine Gruppe von Nahrungsmitteln, die sogenannte resistente Stärke enthalten; sie hat den Vorteil, dass sie den Hunger

auf leichte Art stillt, sodass Sie ohne große Mühe ein paar überflüssige Pfunde loswerden.

In Teil III finden Sie Rezepte und Ernährungspläne für alle Phasen der LFE. Wenn Sie die Vorschläge und Produktlisten in Ihren Alltag integrieren, werden Sie bald all jene »gesunden« Nahrungsmittel vergessen haben, wegen denen Sie sich jahrelang schlapp und krank fühlten und womöglich unter chronischen Schmerzen litten.

Zwar ist eine dauerhafte Änderung Ihrer Essgewohnheiten das Kernstück des LFE-Programms, ich empfehle Ihnen aber auch noch ein paar andere Veränderungen. Dazu gehört der Verzicht auf die Einnahme bestimmter Medikamente und Hautpflegeprodukte. Wenn Sie die Ernährungsumstellung konsequent durchführen, ohne »rückfällig« zu werden, versichere ich Ihnen, dass Sie die meisten Ihrer gesundheitlichen Probleme lindern oder überwinden und außerdem frische Energie gewinnen. Sobald Sie die Wirkungen des gesünderen Lebensstils an sich selbst spüren, werden Sie verstehen, welche weittragenden Veränderungen möglich sind, kaum dass Ihr Körper und Ihr Mikrobiom mit den richtigen Nährstoffen versorgt sind. Als Zusatznutzen verzichten Sie mit lektinfreier Ernährung automatisch auf jegliche Schadstoffe, Disruptoren und andere Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln, die einem gesunden, langen Leben im Wege stehen.

Bei meinen Patienten traten Wohlbefinden und Gewichtsreduktion schon nach kurzer Zeit ein, sobald sie sich aus der Lektinfalle befreit hatten. Einige werden Sie auf den folgenden Seiten kennenlernen.

Entfesselte Lektine

Lektine machen den Menschen schon seit unvordenklicher Zeit zu schaffen. Alle Lebewesen im Tierreich, auch die Menschen, haben in einem langwierigen Auswahlprozess von Versuch und Irrtum gelernt, welche Pflanzen nicht bekömmlich sind, sodass sie seither gemieden werden. Vor ungefähr einhunderttausend Jahren machten Menschen aber eine revolutionäre Entdeckung, die ihnen gegenüber allen anderen Lebewesen im Krieg gegen die Pflanzen einen entscheidenden Vorteil sicherte: den Gebrauch des Feuers.

Durch Kochen lässt sich die schädliche Wirkung vieler Lektine erheblich reduzieren. Außerdem ist Kochen eine einfache Methode, um die zähen Zellwände von Pflanzen aufzubrechen. Bis dahin waren nur Bakterien im Verdauungssystem dazu in der Lage. Evolutionär gesehen hatte das schon für die frühen Hominiden gewaltige Konsequenzen. Ihre Körper konnten sich von nun an in einer Weise entwickeln, bei der sie sehr viel weniger Energie für die Verdauung aufwenden mussten – folglich verringerte sich auch die dafür benötigte Hautoberfläche des Verdauungstrakts. So standen im weiteren Verlauf der Evolution auch immer mehr Kalorien für das energiehungrige Gehirn zur Verfügung. Auch wenn es nicht die optimale Lösung war, machte das Kochen bis dahin für unsere menschlichen Vorfahren praktisch ungenießbare, aber besonders stärkehaltige Pflanzen, vor allem Wurzelknollen wie die Süßkartoffel, für die menschliche Ernährung zugänglich. Nachdem sich das Essen-

kochen als neue Kulturtechnik vor ungefähr neunzigtausend Jahren in Afrika durchgesetzt hatte, entwickelten sich die Dinge für Homo sapiens insgesamt recht positiv. Es stand genügend jagdbares Wild und neuerdings Wurzelknollen auf dem Speiseplan, sodass er an Körpergröße gewann und kräftiger wurde. Bis vor ungefähr zehntausend Jahren hatten die Menschen die noch heute gültige Körpergröße von ungefähr einen Meter achtzig erreicht.

Die Probleme begannen erst nach dem Ende der letzten Eiszeit. Das Großwild, das während der Eiszeit noch munter durch die Tundren getrabt war, starb aus; die Menschen brauchten dringend neue, ergiebige Kalorienspender. So kam es zur Erfindung der Landwirtschaft mit dem systematischen Anbau und der Zucht ertragreicher Sorten von Süßgräsern (Getreide) und Leguminosen (Hülsenfrüchten) zuerst im sogenannten Fruchtbaren Halbmond im heutigen Nahen Osten. Diese Feldfrüchte konnten, anders als frisches Obst, das nur in reifem Zustand sofort konsumiert werden kann, dauerhaft gelagert und auch später verwendet werden. Die Kultivierung von Getreide und Hülsenfrüchten kann man als das ultimative zweischneidige Schwert in unserer Ernährungsgeschichte bezeichnen. Das menschliche Verdauungssystem war nach Millionen von Jahren der gesunden, gelungenen Anpassung an eine bestimmte Art von Ernährung in geradezu kürzester Zeit mit völlig neuen Lektinen konfrontiert. Darauf waren die Menschen natürlich schlecht vorbereitet – und so ist es bis heute, denn was sind schon zehntausend Jahre auf dem Kalender der Evolution? Wir werden gleich sehen, dass Korn und Bohnen gleichzeitig das Beste wie das Schlechteste war, was unserer Spezies zustoßen konnte.

Zwei Typen von Lektinen

Im ersten Kapitel haben Sie bereits von zwei Arten von Samen gehört, denjenigen mit und denjenigen ohne harte Schale. Außerdem kennen Sie schon die beiden unterschiedlichen Verteidigungsstrategien der Pflanzen: Entweder versuchen sie, Fressfeinde oder Beutegreifer direkt davon abzuhalten, sich an ihnen gütlich zu tun, oder sie ermuntern sie geradezu dazu, um über größere Entfernungen transportiert zu werden. Daher fallen logischerweise auch alle Beutegreifer in eine der beiden Kategorien. Weidetiere haben sich evolutionär so entwickelt, dass sie hauptsächlich einkeimblättrige Pflanzen (Monokotyledonen) »abgrasen«, hauptsächlich Gräser und Getreide. Baumbewohnende Tiere fressen Baumblätter und andere zweikeimblättrige Pflanzen (Dikotyledonen) und deren Früchte. Die Lektine in einkeimblättrigen Pflanzen und die in zweikeimblättrigen Pflanzen sind völlig unterschiedlich; demzufolge sind auch die Mikroben in den Verdauungssystemen der jeweiligen Tiere ganz unterschiedlich. Die jeweiligen Mikrobiome sind evolutionär perfekt darauf eingestellt, die jeweiligen Lektine zu verdauen bzw. zu neutralisieren.

Die Tierahnen von Kühen, Schafen, Antilopen und anderen Weidetieren hatten Millionen und Abermillionen von Jahren Zeit, um ein Mikrobiom herauszubilden, das in der Lage ist, problemlos mit Lektinen von einkeimblättrigen Pflanzen fertigzuwerden; also sie schadlos abzubauen oder wenigstens das Immunsystem so weit zu justieren, dass es sich an diesen Proteinen nicht weiter stört und nicht in Alarmstimmung gerät und dementsprechend überreagiert. Mäuse und Ratten haben sich seit mindestens 40 Millionen Jahren zu Getreidekörnerfressern entwickelt und hatten, über ihre Vorfahren, noch mehr Zeit, lektintolerant zu werden – also viertausendmal mehr Zeit als wir

Menschen. Nagetiere verfügen in ihrem Verdauungstrakt außerdem über hundertmal mehr Protease-Enzyme, deren Funktion darin besteht, die Lektin-Proteine in Samen zu zerlegen; demzufolge ist auch ihre Darmschleimhaut in viel geringerem Ausmaß den ständigen Angriffen von Lektinen ausgesetzt wie ihr Verdauungssystem.

Nun können ja auch wir Menschen einer bestimmten Umgebung gegenüber, der wir längere Zeit ausgesetzt sind, toleranter werden, das heißt, wir zeigen keine heftigen Abwehrreaktionen mehr. Aber die Zeitspanne, die wir für die Gewöhnung beziehungsweise schadlose Verdauung von Lektinen benötigen, berechnet sich nicht nach Wochen oder Monaten, sondern nach Jahrtausenden.

Menschen sind keine Weidetiere, und insofern fallen wir zunächst einmal unter die Kategorie der baumbewohnenden Blätterfresser, da unsere Tierahnen und nächsten Tierverwandten dazu zählen. Wir sprechen hier von einem Zeitraum von 40 Millionen Jahren. Und über diesen Zeitraum haben es die Mikroben, die jetzt das Innere unseres Verdauungstrakts besiedeln, auf jeden Fall sehr viel besser gelernt, mit den Lektinen von zweikeimblättrigen Pflanzen fertigzuwerden als mit den anderen.¹

Die vier fundamentalen Veränderungen in der menschlichen Ernährung

Die Bakterien in unserem Verdauungstrakt spielen eine Schlüsselrolle bei der Feinjustierung unseres Immunsystems im Hinblick darauf, welche Nahrungsbestandteile als mehr oder weniger unschädlich akzeptiert und letztlich in den Körper aufgenommen werden und welche nicht.² Diese »Zollkontrolle«

hat sich über einen Evolutionszeitraum von über 80 Millionen Jahren entwickelt, also schon unendlich lange bevor sich der Homo sapiens vor ungefähr 2 Millionen Jahren am Horizont abzeichnete. Aber erst vor verhältnismäßig sehr kurzer Zeit wurden wir (beziehungsweise die Mikroben in unserem Körperinnern) durch grundlegend veränderte Ernährungsweisen und neuartige Lebensmittel vor große Herausforderungen gestellt. Leider senden viele Komponenten, die in dieser Nahrung enthalten sind, verwirrende und sogar falsche Signale an unseren Körper, vor allem an die Immun- und die Fettzellen.

Vier fundamentale Veränderungen in den menschlichen Essgewohnheiten haben das delikate Gleichgewicht, ja das ausgewogene Machtgefüge zwischen Pflanzen und Menschen deutlich verschoben, aufgrund dessen beide Teile während Äonen gut miteinander koexistieren konnten. Jedes Mal wurde der menschliche Körper vor eine gewaltige Herausforderung gestellt, sich auf neue Gegebenheiten einzustellen, und erst in allerletzter Zeit wurde erkannt, welche Rolle die Lektine dabei spielen. Die seuchenartige Ausbreitung von Fettleibigkeit und Diabetes Typ-2 sowie weiterer Gesundheitsprobleme liefern alarmierende, nicht zu übersehende Hinweise darauf, dass wir dabei sind, diese Auseinandersetzung mit den Pflanzen zu verlieren. Um das, was uns momentan widerfährt, besser verstehen zu können, werfen wir kurz einen Blick zurück auf die Geschichte der menschlichen Ernährung.

Veränderung Nummer 1: Die Neolithische Revolution und der Beginn des Ackerbaus

Die Neolithische Revolution mit dem Beginn des Ackerbaus und der Sesshaftwerdung des Menschen vollzog sich vor ungefähr 10 000 Jahren innerhalb eines evolutionsgeschichtlich sehr kur-

zen Zeitraums. In den Kulturen wandelte sich die Ernährungsgrundlage einschneidend von ein paar Kräutern, Früchten und Wurzeln und etwas tierischem Protein und Fett zu Getreide und Bohnen als neuer Hauptnahrung. Bis dahin war das menschliche Mikrobiom außer bis auf ein paar Wildgräser Samen und Wildleguminosen so gut wie nicht mit Lektinen in Kontakt gekommen. Deswegen hatten die menschlichen Verdauungsmikroben und das Immunsystem bis dahin auch noch keine Erfahrung sammeln können, wie sie damit umgehen sollten.

Machen wir auf der Zeitschiene einen Sprung 5000 Jahre weiter vor in der Geschichte. Dank ihrer gut gefüllten Kornkammern waren die ägyptischen Pharaonen in der Lage, mit einem Riesenheer von sklavisch schuftenden Arbeitskräften die gewaltigen Pyramiden und Tempelanlagen zu errichten und einen mächtigen Zentralstaat auf einem flächenmäßig großen Territorium zu errichten. Dank der Untersuchung von Tausenden von Mumien wissen wir jedoch, dass es um den Gesundheitszustand dieser Fladenbrotesser, also Weizenkonsumenten, nicht gut bestellt war. Viele waren bei ihrem Tod stark übergewichtig, ihre Arterien waren verstopft. Auch um ihr Gebiss war es schlecht bestellt; sie litten unter Karies wegen des hohen Stärkegehalts von Weizen (Einfachzucker) und oftmals waren die Zähne vom Kauen der harten Körner abgeschliffen.³

Die mumifizierten Überreste der Königin Nofretete zeigen, dass sie höchstwahrscheinlich an Diabetes litt. Die berühmte Schönheit und Gattin des »Ketzerkönigs« Echnaton war nicht die Einzige, die unter gesundheitlichen Problemen aufgrund stark getreidelastiger Ernährung litt. Zahnschmerzen und Zahnprobleme werden auch in unserer Zeit mit Haferflocken und Getreidemüsli in Verbindung gebracht. 1932 konnten Wissenschaftler erstmals nachweisen, dass eine getreidefreie Ernährung von Kindern mit Löchern in den Zähnen und schlecht ge-

52 Das Pflanzen-Paradox

wachsenen Zähnen über ein halbes Jahr sowohl die Bildung neuer Kavitäten verhindert als auch das bessere Wachstum der Zähne fördert; die Kinder erhielten während dieser Zeit extra Lebertran und Vitamin D.⁴ Diese Ergebnisse waren deutlich besser als frühere Versuche, bei denen die Ernährung von Kindern lediglich mit Vitamin-D-Gaben ergänzt worden waren, sie aber nach wie vor ihren Haferflockenbrei oder Müsli essen durften.

Die in Hafer und anderen Getreideflocken enthaltenen Lektine hatten in unterschiedlichen Abstufungen immer schon abträgliche bis toxische Wirkungen, aber wenn der Mensch vor die Wahl gestellt ist, ob er lieber verhungern oder schlecht bekömmliche Speisen essen will, entscheidet er sich natürlich für das kleinere Übel, um sein Überleben zu sichern. Unsere Verfahren waren auch durchaus erfinderisch und entwickelten effektvolle Methoden, um die schädlichen Auswirkungen von Lektinen weitgehend zu reduzieren, wie etwa die Gärung, was von der Bierherstellung (auch ein Getreideprodukt) über den Sauerteig bis zum Sauerkraut (so wie in der Milchverarbeitung) eine Rolle spielt – neben etlichen anderen traditionellen Methoden der Lebensmittelbehandlung. Auf der anderen Seite der Bilanz der grundlegenden Veränderungen, die durch Ackerbau und Viehzucht im Zuge der Sesshaftwerdung des Menschen möglich wurden, steht die durch lagerbare Getreide und Hülsenfrüchte dramatisch verbreiterte Ernährungsgrundlage, auf der Bevölkerungswachstum und arbeitsteilige Kulturen überhaupt erst möglich wurden – mit anderen Worten, die menschliche Zivilisation, wie wir sie seit 10 000 Jahren kennen. Davor gab es eben nur umherschweifende Jäger und Sammler.

Veränderung Nummer 2: Die genetische Mutation der Kühe

Vor ungefähr 2000 Jahren kam es zu einer spontanen Mutation bei Rinderrassen im nordalpinen Europa. Seither bilden sie in ihrer Milch statt des bis dahin üblichen A2-Beta-Caseins das A1-Beta-Casein. Bei der Verdauung wird das A1-Beta-Casein in ein lektinähnliches Protein umgewandelt (Beta-Casomorphin). Dieses Protein lagert sich an die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse an (sogenannte Beta-Zellen); das löst bei den Menschen, die Milch oder Käse von diesen Kühen konsumieren, eine Immunattacke auf die Bauchspeicheldrüse aus.⁵ Dies wiederum ist wahrscheinlich ein Auslöser für Typ-1-Diabetes.⁶ Kühe, Ziegen und Schafe in den Mittelmeerländern produzieren weiterhin nur A2-Milch. Aber weil Kühe, die A1-Milch produzieren, robuster sind und mehr Milch geben, werden sie von den Milchbauern natürlich bevorzugt. Die weltweit verbreitetste Rinderrasse vor allem in Europa und Nordamerika ist daher das gefleckte Holstein-Rind, dessen Milch das problematische lektinähnliche Protein enthält.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Milch für Sie nicht gut bekömmlich ist, dann liegt es wahrscheinlich an Milch von dieser speziellen Rinderrasse, nicht an Milch an sich. Die gefleckte Holstein ist eine klassische A1-Kuh, wohingegen die Guernsey, die Brown-Swiss und die Weißblaue Belgier alle A2-Milch geben. Falls Sie also gerne Milch und Milchprodukte zu sich nehmen, empfehle ich, sich unbedingt auf Produkte aus A2-Milch zu beschränken, die allerdings immer noch schwer erhältlich sind. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, greifen Sie zu Ziegenmilch oder Schafsmilch.