

GEMÜSE OHNE GIFT

LEKTINFREI KOCHEN

Dr. Steven R. Gundry

GEMÜSE OHNE GIFT

LEKTINFREI KOCHEN

Den Darm heilen
und das Gewicht reduzieren

Aus dem amerikanischen Englisch
von Stefanie Heim

südwest

Für charity: water –

*Für euer unermüdliches Bemühen, Millionen bedürftiger
Menschen mit sauberem Wasser zu versorgen.*

*Man kann zwar Monate ohne Nahrung überleben,
aber nur sieben Tage ohne Wasser!*

www.charitywater.org

INHALT

Einführung 6

TEIL EINS: WAS IST DAS PFLANZEN-PARADOX?

EINS Lektine und Ihre Gesundheit 10

ZWEI »Was genau kann ich denn nun essen?« 23

DREI Das LFE-Programm 47

VIER Die LFE-Küche 65

TEIL ZWEI: REZEPTE

FÜNF Vorspeisen und Snacks 83

SECHS Frühstück 103

SIEBEN Suppen und Eintöpfe 131

ACHT Nudeln und Bowls 153

NEUN Hauptgerichte 171

ZEHN Gemüsegerichte und Beilagen 199

ELF Süßes und Nachspeisen 225

ZWÖLF Getränke 249

DREIZEHN Saucen, Brühen, Dressings und Co. 261

Anhang 275

Register 284

Einführung

Dieses Kochbuch ist schon seit langer Zeit in Arbeit. Ursprünglich erstellte ich für meine Patienten »Nein, danke«- und »Ja, bitte«-Listen mit Lebensmitteln und gab ihnen etwa zehn Rezepte mit auf den Weg. Doch schon bald erkannte ich, dass sie umfangreicheres Material zum Nachschlagen benötigten, um ihre neue Ernährungsweise auf Dauer durchzuhalten. Daher sammle ich seit Langem Rezepte von Freunden und Patienten und habe mir auch mein eigenes Repertoire an Gerichten erarbeitet. Ich habe viel versucht, viel herum- und ausprobiert, Unmengen von schmutzigem Geschirr produziert und konnte schließlich eine Auswahl an leckeren, gesunden und vielseitigen Rezepten zusammenstellen.

Aber lassen Sie mich ein bisschen ausholen. Denn falls Sie ganz neu an dieses Buch gekommen sind, ohne »Böses Gemüse« gelesen zu haben, wissen Sie vielleicht gar nicht, von welchen Listen die Rede ist und warum man sie benötigt. Als Arzt behandle ich meine Patienten seit siebzehn Jahren mit einer Kombination aus Ernährungstherapie und konventioneller Medizin. Im Allgemeinen kommen Menschen zu mir, die mit einer chronischen Krankheit zu kämpfen haben und bei denen sich einfach keine Besserung einstellen will.

Im Laufe dieser Jahre traf (und treffe ich weiterhin) Personen, deren Gesundheit sich in einem so erstaunlichen Maß verbesserte, wie man es vorher gar nicht für möglich gehalten hätte. Vermeintlich unheilbare Krankheiten sind geheilt. Dies lässt sich nicht nur mithilfe der modernsten Blutuntersuchungen nachweisen, man sieht es den Patienten auch an, und sie selbst fühlen es. Viele dieser Veränderungen vollzogen sich nach einer Ernährungsumstellung, zu der ich meinen Patienten geraten hatte. Infolgedessen schrieb ich mein Buch »Böses Gemüse«, um die Philosophie meines Ernährungsprogramms zu erklären: Viele gemeinhin als »gesund« betrachtete Lebensmittel – wie Obst, Gemüse, Getreide und Bohnen – enthalten bestimmte Proteine, die sogenannten Lektine. Diese können den Darm schädigen, Entzündungen hervorrufen und Krankheiten fördern. Lebensmittel, in denen viele Lektine stecken, vom Ernährungsplan zu streichen sowie Umweltgifte weitestgehend zu vermeiden, sind daher die Kernpunkte meines Programms zur lektinfreien Ernährung (LFE-Programm).

Dieses Kochbuch wurde in erster Linie für all diejenigen geschrieben, die ihre Ernährung bereits auf das LFE-Programm ausgerichtet haben und dadurch wieder gesund wurden. Kein Ernährungsplan, der Verzicht fordert oder Opfer voraussetzt, hat jemals funktioniert, und das aus gutem Grund: Denn Essen macht Spaß! Ich weiß, wovon ich spreche, ich esse selbst sehr gerne – ich liebe eine gute Mahlzeit

und bin auch nicht immun gegen die Verlockungen meiner früheren Lieblingsnahrungsmittel. Daher finden Sie in diesem Kochbuch LFE-taugliche Varianten bekannter Liebesspeisen, von Bagels über Pancakes bis Pizza und Pad Thai, von Spaghetti bis hin zu Brownies und Eiscreme.

Das bringt mich zum zweiten Grund, wieso ich »Gemüse ohne Gift« geschrieben habe: Das LFE-Programm funktioniert! So einfach ist das. Ich habe es anhand Tausender Patienten in meinen Kliniken dokumentiert und meine Ergebnisse auf wichtigen medizinischen Konferenzen vorgestellt. Es macht mich immer wieder glücklich, wenn ich von einem früheren Patienten eine E-Mail oder einen Brief erhalte oder eine Online-Bewertung lese und die Person schreibt, das Ernährungsprogramm habe ihr Leben positiv beeinflusst. Sei es nun, dass Menschen es nach vielen erfolglosen Versuchen endlich geschafft haben, Gewicht abzuwerfen, ihre Blutdruck- und/oder Cholesterinwerte zu senken, ihre Herzgesundheit zu verbessern, dass sie ihre tägliche Dosis von immunsuppressiven oder Schilddrüsen-Medikamenten verringern oder diese Arzneimittel ganz absetzen konnten. Ich empfinde Demut angesichts all dieser vielen unglaublichen Erfolge. Solche Geschichten sind der Grund, weshalb ich jeden Morgen aufstehe und zur Arbeit gehe und Bücher wie dieses schreibe: um die heilenden Kräfte des LFE-Programms jedem zugänglich zu machen.

Schließlich ist dieses Buch aber auch für die »standhaften Verweigerer« gedacht, die vielleicht schon von dieser verrückten lektinfreien Ernährungsweise gehört haben, aber noch zögern und ihr geliebtes Getreide und ihre Lieblingsgerichte nicht aufgeben möchten. Vielleicht wurde dieses Kochbuch gerade für Sie geschrieben, damit Sie herausfinden können, worum es bei alldem überhaupt geht, und Sie diesen Lebensstil auf die einfachst mögliche Weise ausprobieren können – indem Sie sich leckere Mahlzeiten zubereiten.

Falls Sie »Böses Gemüse« also nicht gelesen haben, können Sie mit diesem Kochbuch trotzdem direkt in die Materie einsteigen und dem Club der Genießer lektinfreien (oder zumindest lektinreduzierten) Essens beitreten. In den nächsten Kapiteln erhalten Sie einen kurzen Überblick über das LFE-Programm, sodass alle – alte Hasen genauso wie Neulinge – auf dem gleichen Stand und bereit sind, in der Küche loszulegen!

In diesem Kochbuch erhalten Sie Rezepte von Köchen, die mit dem »James Beard Award« ausgezeichnet wurden; Rezepte, die im Rahmen eines Wettbewerbs auf meiner Website GundryMD.com eingereicht wurden; sowie eine Reihe weiterer fantastischer Ideen meiner Patienten und Follower. Die Rezepte wurden alle mit dem Blick auf Sie, Ihre Gesundheit, Ihr stressiges Leben und Ihre Geschmacksknospen entwickelt. Ich kann es gar nicht erwarten, dass Sie sie endlich ausprobieren. Willkommen im Kochbuch »Gemüse ohne Gift«!





teil eins

Was ist das Pflanzen- Paradox?

kapitel eins

Lektine und Ihre Gesundheit

Als Klinikarzt, Wissenschaftler und ehemaliger Hochschullehrer breche ich komplizierte wissenschaftliche Themen gerne herunter und vereinfache sie, um sie »leichter verdaulich« zu machen.

Eines der Grundprinzipien der gesunden Ernährung lautet: Pflanzen sind die Eckpfeiler einer gesunden Ernährung. Denken Sie an Michael Pollans elegante Zusammenfassung: »Essen Sie Lebensmittel. Nicht zu viel und vorwiegend Pflanzen.«¹

Ich schätze klare Regeln; dennoch gibt es noch eine andere grundlegende Wahrheit, die wir nicht außer Acht lassen dürfen: Nicht alle Pflanzen sind gut für uns.

Tatsächlich können bestimmte Pflanzen unserer Gesundheit schaden, vor allem wenn sie bestimmte Proteine, sogenannte Lektine, enthalten, deren eigentliche Aufgabe es ist, Pflanzen vor ihren Fressfeinden zu schützen. Und das ist das Paradox: *Pflanzen sind sowohl Freund als auch Feind*, Gesundheitsquelle und – unter bestimmten Umständen – Auslöser von Krankheiten. Manche Pflanzen sind gefährlicher als andere, darunter auch viele Pflanzen, die lange Zeit mit zu den gesündesten Nahrungsmitteln gezählt wurden. Dies sind zum Beispiel viele Obstsorten; Fruchtgemüse mit Samen, das botanisch zu den Obstsorten gehört (etwa Gurken, Tomaten, Speisekürbisse, Zucchini und Auberginen); Weizen, Mais sowie Bohnen und andere Hülsenfrüchte.

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Wie kann es denn sein, dass diese frischen, bunten Nahrungsmittel aus der Gemüseabteilung *ungesund* sind? Oder dass Bohnen, Vollkornbrot und brauner Reis, jahrzehntelang als Inbegriff gesunder Ernährung gefeiert, uns schaden können? Nun, um das zu verstehen, müssen wir eine kleine Zeitreise unternehmen. (Ich wette, diesen Satz haben Sie in einem Kochbuch nicht erwartet, oder?)

Stellen Sie sich die Welt vor, wie sie vor 450 Millionen Jahren aussah. Die einzigen auf der Erde lebenden Kreaturen waren Pflanzen. Ohne Fressfeinde waren sie die Könige im Land und nutzten ihre unglaublichen chemischen Fähigkeiten, um Sonnenlicht in Materie zu verwandeln und sich auszubreiten. 90 Millionen Jahre später tauchten jedoch die Insekten auf, und die Pflanzen mussten Verteidigungsmechanismen »austüfteln«, um sich und ihre Nachkommen (d. h. ihre Samen) vor diesen Fressfeinden zu schützen. Pflanzen wollen – genauso wenig wie wir – getötet und verspeist werden, und für ihre Sprösslinge gilt dasselbe. Wie alle Lebensformen sind Pflanzen darauf programmiert, zu wachsen und sich zu reproduzieren. Aufgegessen zu werden, widerspricht diesen biologischen Plänen natürlich gewaltig.

Seit der Entstehung der Insekten haben Pflanzen daher ausgeklügelte Methoden hervorgebracht und verfeinert, um andere Lebewesen davon abzuhalten, sie zu fressen. Und zu diesen Lebewesen gehören natürlich auch wir Menschen, die wir uns vor etwa zwei bis vier Millionen Jahren allmählich entwickelten.

Pflanzen haben uns also 340 Millionen Jahre Evolution voraus – 340 Millionen Jahre, in denen sie ihre Verteidigungsmechanismen ausbilden konnten.

Man mag Pflanzen für ziemlich hilflose Geschöpfe halten. Tatsächlich verfügen sie jedoch über ein eindrucksvolles Arsenal an Taktiken, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Pflanzen können zwar nicht weglaufen, doch sie können sich tarnen, indem sie sich farblich ihrer Umwelt anpassen. Und während die meisten Pflanzen nicht fähig sind, aktiv anzugreifen, können sie sich doch verteidigen, indem sie Kreaturen, die sie verspeisen wollen, schädigen. Zum einen geschieht dies mit unmittelbaren Auswirkungen, das heißt, Angreifer werden vergiftet, gelähmt oder eingefangen, zum anderen können sie langfristige Schäden verursachen, indem sie ihre Fressfeinde für lange Zeit sehr, sehr krank machen.

Und die Waffen, mit deren Hilfe diese langfristige Strategie umgesetzt wird, sind die Lektine. (Gluten zum Beispiel ist so ein Lektin, und mit Sicherheit nicht das einzige ungesunde oder gar das schädlichste. Es ist einfach nur der Medienstar, quasi die Kim Kardashian der Lektine.) Wie schon erwähnt, sind Lektine Proteine – die meisten sind große, klebrige Proteine, die von Zuckermolekülen angezogen werden. Wenn Sie eine Pflanze mit hohem Lektin Gehalt essen, ist eine der negativen Folgen, dass diese Proteine marodierend durch Ihren Verdauungstrakt ziehen und dabei Ausschau nach Zuckermolekülen halten, an die sie sich anhängen können. Ihre Darmschleimhaut ist nur etwa eine Zellenbreite dick. Obwohl sie so zart ist, ist sie eleganterweise so designt, dass bestimmte Nahrungsanteile im Darm behalten (und letztendlich ausgeschieden) werden, während kleinere Partikel wie Vitamine, Mineral- und weitere Nährstoffe, die der Körper benötigt, die Schleimhaut durchdringen und in den Blutkreislauf gelangen können. Dies wird ermöglicht durch eine Reihe enger Verbindungen (*tight junctions*) zwischen den Zellen der Darminnenauskleidung, die quasi als Türsteher fungieren.

Diese engen Verbindungen funktionieren in etwa so wie eine Menschenkette – wenn mehrere Personen ihre Arme ineinander verschränken und eine Menschenkette bilden, kommt so gut wie keiner mehr durch. Lektine jedoch binden an die Darmzellen an und brechen diese engen Verschränkungen auf. Sie sind gewissermaßen die Spielplatz-Rowdies, die sich durch die Verbindungen zwischen den Zellen hindurchboxen, so in den Blutkreislauf gelangen und Löcher in der Darmwand zurücklassen. Dadurch können dann auch andere Moleküle, inklusive Bakterien, die »Schranke« überwinden und das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom verursachen.

Im Blutkreislauf angekommen, lösen die Fremdstoffe eine Immunreaktion aus, da der Körper sie nicht kennt und als Eindringlinge wahrnimmt. Die Folge sind Entzündungsreaktionen. Dies erklärt, wieso viele meiner Patienten bei Blutuntersuchungen hohe Werte an inflammatorischen (entzündlichen) Zytokinen aufweisen – Proteine, die das Immunsystem auf eine Gefahr aufmerksam machen.

Das Lektin-Paradox: Warum Lektine gut *und* schlecht sind

Es ist immer so praktisch, wenn man Dinge in klar umrissene Kategorien einordnen kann: Die schlechten Jungs sind böse, die guten Jungs die Helden. Lektine beherrschen jedoch leider beide Rollen. Manche Lektine sind von Natur aus gesundheitsfördernd – Knoblauch zum Beispiel besitzt heilende Eigenschaften. (Hat er wirklich!) Seine virenhemmenden Kräfte verdankt er den enthaltenen Lektinen. Auch andere Lektine, die streng genommen giftig sind, haben – in kleinen Mengen konsumiert – einen positiven Einfluss auf den Körper: Sie bringen dem Immunsystem bei, welche Stoffe sicher sind und welche nicht.

Um das Paradox wirklich zu verstehen, dass Pflanzen und die darin enthaltenen Lektine sowohl positiv als auch negativ auf uns wirken können, hilft es, sich mit der Hypothese der Hormesis (griech. »Anstoß«, eine Art Umkehreffekt) vertraut zu machen. Diese besagt, dass manche Inhaltsstoffe, die in großen Mengen Schäden in unserem Körper hervorrufen, uns in kleiner Dosis jedoch zuträglich sein können. In diesem Fall hat nicht die Substanz selbst die schädliche Wirkung, sondern *die Menge*, der wir über einen gewissen

Zeitraum ausgesetzt sind. Oder, um es mit Paracelsus' Worten auszudrücken: »Die Dosis macht das Gift.«

Die Hormesis verweist uns also auf eine gesundheitsfördernde Strategie: eine vielseitige Ernährung. Dadurch verlässt man sich nicht zu sehr auf einige wenige Lebensmittel. Sie erklärt auch, warum wir durch unsere – gegenüber unseren Vorfahren – stark veränderten Ernährungsgewohnheiten anfälliger für Lektine sind als diese. Wir beziehen heute nämlich den Großteil unserer Kalorien aus einigen wenigen Getreidearten: Weizen, Mais und Soja.

Ich hoffe, dass Ihnen die Rezepte in diesem Kochbuch und die Prinzipien, die ich in diesem Kapitel erkläre, helfen werden, Ihr Repertoire an Nahrungsmitteln, die Sie bisher nicht regelmäßig konsumiert haben, zu erweitern. Dazu gehören Ihnen bisher vermutlich unbekannte lektinfreie Getreidesorten wie Sorghum-Hirsen oder Millet-Hirsen, eine größere Auswahl an grünem Blattgemüse und Kreuzblütengewächse. Dank der Hormesis belohnt die Natur den experimentierfreudigen Gaumen!

Die menschliche Evolution hat noch nicht aufgeholt

Jetzt fragen Sie sich vermutlich, wie es die Menschheit geschafft hat, bis heute zu überleben, wenn es Lektine doch schon seit Millionen von Jahren gibt. Wie kann es sein, dass Pflanzen erst jetzt ein Problem für uns darstellen? Nun, zum einen haben uns die Entdeckung des Feuers und die sich daraus ergebende Tätigkeit des Kochens vor etwa 100 000 Jahren einen Vorteil gegenüber den Tieren verschafft, da durch den Kochprozess viele Lektine neutralisiert werden. Gekaut war nun auch Knollengemüse essbar, wie etwa die Yamswurzel oder Süßkartoffel. Im rohen Zustand sind sie schwer verdaulich, gekocht schmecken sie – wie Sie sicher wissen – köstlich. Die Stärke im Knollengemüse ernährt wiederum die Masse der

nützlichen Bakterien in unserem Darm, das sogenannte Mikrobiom, wie auch die Bakterien, die auf unserer Haut und überall um uns herum leben, das Holobiom (es gleicht einer Wolke, die uns umgibt und überallhin folgt).

Die »Mitglieder« Ihres Mikrobioms haben großen Einfluss auf Ihren Körper. Ihre beiden wichtigsten Aufgaben sind es, die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, aufzuspalten und die Nährstoffe herauszuziehen sowie mit Ihrem Immunsystem zu kommunizieren. Sie machen das Immunsystem auf Eindringlinge aufmerksam und bekämpfen schädliche Substanzen beziehungsweise machen sie unschädlich. Da sie so hilfreich für uns sind, nenne ich unsere Freunde ganz liebevoll »Mikros«.

Während sich unsere Spezies immer weiterentwickelt hat, haben sich auch unsere Mikros daran angepasst, um die Lektine, die wir über Pflanzen und Blätter aufnehmen, in Schach zu halten. Folglich konnten wir prächtig gedeihen. Als wir uns hauptsächlich von gesammelten Pflanzen, Knollengemüse und gelegentlich einem Wollmammut-Steak ernährten, waren wir das Sinnbild für Gesundheit – Männer waren im Durchschnitt beinahe 1,80 Meter, Frauen 1,58 Meter groß.²

Vor etwa 10 000 Jahren endete dann die letzte Eiszeit, und viele der Tiere und Pflanzen, von denen sich die Menschheit bis dahin überwiegend ernährt hatte, starben aus. Also mussten neue Nahrungsquellen erschlossen werden. Daraufhin entstand der Ackerbau. Menschen begannen mit dem Anbau von Getreide und Bohnen – zwei pflanzliche Nahrungsmittel, die revolutionär waren, denn sie ließen sich nach der Ernte auf Vorrat einlagern. Während dies einerseits raffiniert und eine Meisterleistung war, hielt damit andererseits auch eine ganze Reihe neuer Lektine Einzug in den Speiseplan – Lektine, auf deren Verdauung weder der menschliche Organismus insgesamt noch seine Darmbakterien vorbereitet waren.

10 000 Jahre mögen als ausreichend lange Zeit erscheinen, um eine Population von Mikroorganismen zu erschaffen, die mit den Lektinen fertigwerden. Sie waren es jedoch leider nicht. Mutter Natur hat eine komplett andere Zeitvorstellung als wir. Auch wenn wir neue Technologien (wie Feuer, Ackerbau oder Wifi) in immer kürzeren Zeitabschnitten entwickeln können, braucht die Natur doch Jahrtausende, um sich ihnen anzupassen. Aus Sicht der Evolution sind 10 000 Jahre ein Wimpernschlag; es ist, als würden wir die Lektine gerade erst speeddaten. Als der Mensch begann, seine Lebensmittel selbst anzubauen, war sein Körper noch nicht darauf vorbereitet, Lektine zu verwerten – und er ist es noch immer nicht. Wundert es also, dass nach 2000 Jahren neuer Ernährungsweise die durchschnittliche Größe für Männer nurmehr 1,67 Meter und für Frauen 1,52 Meter betrug?³

Machen wir einen Zeitsprung ins 15. Jahrhundert. Als die »Neue Welt« – sprich Amerika – entdeckt wurde, lernten unsere Vorfahren aus Afrika, Europa und Asien plötzlich bisher unbekannte, stark lektinhaltige Nahrungsmittel kennen: Tomaten, Speisekürbisse, Mais, Chiasamen, Quinoa und andere Getreidesorten. Die

amerikanischen Ureinwohner, die diese Lebensmittel schon 15 000 bis 20 000 Jahre lang gewohnt waren, hatten dadurch ausreichend Zeit gehabt, spezielle Darmbakterien zu entwickeln, dank derer sie die Lektine verdauen konnten. Aber die Menschen, denen diese westlichen Anbauprodukte neu waren, konnten das nicht.

Schon bevor die Menschheit an den Küsten Amerikas anlandete, hatten unsere Vorfahren Methoden zur Zubereitung und Konservierung von Nahrungsmitteln erlernt. Durch manche dieser Verfahren wurden Lebensmittel leichter verdaulich (ob zufällig oder nicht, das sei dahingestellt). Die Fermentation ist eine dieser Methoden. Schon vor langer Zeit fermentierten frühere Kulturen Gemüse und Milchprodukte, um sie haltbar zu machen: Kefir im Nahen Osten oder Sauerkraut in Osteuropa, Joghurt in Indien, Kimchi in Korea oder Miso in Japan, um nur einige Beispiele zu nennen.

Bei vielen Zubereitungsarten wurden auch die Schalen, Hüllen oder Samen der Pflanzen entfernt, also die Teile mit dem höchsten Lektiningehalt. In Asien etwa ist geschälter weißer Reis ein Hauptnahrungsmittel. In Europa, wo Brot und Nudeln einen Grundpfeiler der Ernährung bilden, wird die Kleie (reich an Lektinen) vom Weizen abgezogen. Weizen wurde traditionell nur frisch gegessen – einen Tag alte Backwaren galten als nicht mehr essbar, da die natürlichen Fette des gemahlten Korns schnell verderben.

Als unsere Vorfahren neue Lebensmittel entdeckten, bewahrten diese traditionellen Zubereitungsweisen sie davor, schädliche Mengen an Lektinen zu konsumieren. Mehr als 500 Jahre lang nutzte der Mensch diese Techniken, um sein Essen leichter verdaulich zu machen. In den letzten rund 100 Jahren haben uns Entwicklungen auf den Gebieten des Anbaus, des Nahrungsangebots und der Technologie jedoch anfälliger für die schädigende Wirkung von Lektinen werden lassen. Zu diesen Entwicklungen gehören:

- Früchte und andere Produkte, die ursprünglich nur saisonal verfügbar waren, sind mittlerweile das ganze Jahr über erhältlich. Daher nehmen wir heute mehr von diesen Nahrungsmitteln zu uns als früher, wo die Menschen sie nur in einem bestimmten Zeitraum im Jahr aßen, um sich ausreichende Polster für den nahenden Winter zuzulegen.
- Wir haben heute keinen Bezug mehr zu den traditionellen Zubereitungsarten, die den Lektiningehalt in Lebensmitteln senkten. Stattdessen setzen wir zu sehr auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel, die zum Großteil aus Getreide und verarbeiteten lektinreichen Ölen bestehen.
- Wir konsumieren mittlerweile deutlich mehr Weizen, Mais und Soja – in Form von Brot, Tierfutter (da wir im Grunde über das Fleisch das aufnehmen, was die Tiere zu fressen bekommen haben), Pflanzenöl und industriell verarbeiteten Lebensmitteln.

- Wir sind seit Jahrzehnten der Beeinflussung durch aufwendiges, Millionen Euro teures Marketing ausgesetzt, das uns davon überzeugen soll, Vollkornprodukte und Pflanzenöle – genau genommen wahre »Lektinbomben« – seien gesund. Als Folge sind sich leider viele Menschen im Unklaren darüber, welche Lebensmittel nun wirklich gesundheitsförderlich sind.

Stand der Dinge ist also, dass unsere Körper bisher noch keine geeigneten Darmbakterien entwickelt haben, um die Lektine unschädlich zu machen, dass wir Lebensmittel mit hohem Lektingehalt nicht mehr so zubereiten wie unsere Vorfahren *und* wir obendrein mehr von diesen Lebensmitteln konsumieren als jemals zuvor. Aber schauen Sie mal: Da kommt noch mehr.

Sieben tödliche Schadstoffe

Neuere Entwicklungen in den Bereichen der Medikamente, die wir einnehmen, und der Umwelt, in der wir leben, schaden unserer Gesundheit ebenfalls. Dieser technologische »Fortschritt« wirft uns in vielerlei Hinsicht zurück und richtet mit Blick auf die Zahl und Vielfalt unserer Darmmikroben verheerenden Schaden an.

Ich nenne diese modernen Entwicklungen die »sieben tödlichen Disruptoren«. In »Böses Gemüse« gehe ich sehr ausführlich und detailliert auf diese ein; im Rahmen dieses Kochbuchs versuche ich, mich kurz zu halten.

1. **BREITBAND-ANTIBIOTIKA.** Antibiotika können Leben retten – sie können Ihre Gesundheit jedoch langfristig auch gefährden, indem sie die »freundlichen« Bakterienstämme, die zu Ihrem Vorteil arbeiten, plattmachen. Grundsätzlich nehmen wir zu oft Antibiotika ein; bei einer Erkältung oder Grippe machen diese Medikamente jedoch gar keinen Sinn! Dazu nehmen wir unwissentlich jedes Mal Antibiotika zu uns, wenn wir konventionell produziertes Fleisch verzehren. Denn den meisten Nutztieren werden Antibiotika verabreicht, damit sie am Leben bleiben und zur raschen Schlachtreife gemästet werden können. Halten Sie sich das mal vor Augen: Antibiotika werden genutzt, um Tiere für die Schlachtung zu mästen. Denselben Effekt erzielen Antibiotika auch in Ihrem Körper!
2. **NICHTSTEROIDALE ANTIRHEUMATIKA (NSAR).** Ibuprofen, Naproxen (Aleve®), Celebrex® und andere weitverbreitete Schmerzmittel gehören zur Gruppe der NSAR. Diese schädigen die Schleimhautauskleidung des Dünndarms und Dickdarms, die obendrein von den Lektinen angegriffen wird. Beide werden jedoch dringend dazu benötigt, Ihr Immunsystem gesund und am Laufen zu halten. Nehmen Sie regelmäßig NSAR ein, verursachen die dadurch im Inneren des Dünndarms entstehenden Schäden in einer unbarmherzigen Negativspirale weitere Entzündungen, wodurch Sie mehr Schmerzen verspüren und wieder zu NSAR greifen.

3. MAGENSÄUREBLOCKER. Frisst ein Tier eine Pflanze mit hohem Lektiningehalt, zum Beispiel eine unreife Frucht, bekommt es Magenschmerzen und lernt dadurch schnell, diese bestimmte Pflanze in Zukunft zu meiden. Hat ein Mensch etwas gegessen, das ihm Verdauungsbeschwerden verursacht, greift er zu einem Magensäureblocker. Diese Arzneimittel, meistens sogenannte Protonenpumpeninhibitoren (PPI), hemmen die Produktion von Magensäure. Klingt zunächst einmal gut. Aber: Eigentlich dient die Magensäure dem Körper ja dazu, schädliche Bakterien zu neutralisieren. Und das ist wichtig, denn je mehr schlechte Bakterien Sie in sich haben, desto weniger Raum und Ressourcen bleiben für Ihre »guten« (d.h. nützlichen) Bakterien. Die Ihnen wohlgesinnten Bakterien sind jedoch immens wichtig für die Abwehrkräfte Ihres Immunsystems. Magensäureblocker hemmen auch die Proteinverdauung – und Sie werden sich erinnern: Lektine sind Pflanzenproteine. Je mehr PPI jemand einnimmt, desto größeren Schaden können folglich die Lektine in ihr oder ihm anrichten.

4. KÜNSTLICHE SÜSSUNGSMITTEL. Ich war jahrelang begeisterter Diet-Coke-Trinker – zeitweise leerte ich bis zu acht Dosen am Tag! Nicht rein zufällig schleppte ich auch dreißig Kilo Übergewicht mit mir herum. Der Grund ist ein ganz einfacher: Man spart keine Kalorien ein und nimmt folglich auch nicht ab, wenn man diese »falsche Süße« konsumiert. Im Gegenteil, die künstlichen Süßstoffe dezimieren die Population der nützlichen Bakterien⁴ und verleiten das Gehirn dazu, nach noch mehr Süßem zu verlangen und eine Fettanreicherung für den Winter zu veranlassen (dasselbe passiert übrigens, wenn man im Sommer Obst isst).

5. ENDOKRINE DISRUPTOREN. Bei diesen Umwelthormonen (auch »Xenohormone« genannt) handelt es sich um »hormonaktive« chemische Substanzen, also um Stoffe, die störend in die normale Funktion des Hormonsystems eingreifen. Sie sind oft in Plastik, Kosmetikartikeln, Haushaltsreinigern, Lebensmittelverpackungen, Frischhaltefolie, Lebensmittelbehältnissen und einer Vielzahl von weiteren Konsumgütern enthalten. Endokrine Disruptoren wurden aber auch in Lebensmitteln, die in Plastik eingepackt waren, nachgewiesen. Erinnern Sie sich an meine Aussage, dass Fette in Vollkorn schnell ranzig werden, wenn das Korn gemahlen wurde? Wissenschaftler der Lebensmittelindustrie sind sich dessen bewusst und fügen deshalb den Lebensmitteln, beispielsweise abgepackten Backwaren, chemische Stabilisatoren wie Butylhydroxytoluol (BHT) hinzu. BHT ist ein endokriner Disruptor.

Egal, ob synthetisch hergestellt oder natürlichen Ursprungs, Umwelthormone spielen eine Rolle hinsichtlich der Ausbildung einer Adipositas, vieler Krebsarten, von Schilddrüsen- und Fertilitätsproblemen. Sie belasten zudem die Leber – die »Abfallbeseitigungsanlage« des Körpers – und erschweren es ihr, überschüssige Hormone aus dem Blut zu filtern und Vitamin D in seine aktive Form umzuwandeln. Niedrige Vitamin-D-Werte werden wiederum mit zahlreichen Krankheiten in Verbindung gebracht, inklusive Autoimmunerkrankungen, Demenz, Alzheimer, Herzerkrankungen, Osteoporose, Brustkrebs und Prostatakrebs. Darüber hinaus hilft Vitamin D, die Darm-

wand im Kampf gegen die Lektine intakt zu halten. Sprich: weniger Vitamin D, mehr Lektine, mehr »Leaky-Gut-Syndrom«.

6. GENTECHNISCH VERÄNDERTE LEBENSMITTEL UND DAS UNKRAUTBEKÄMPFUNGSMITTEL ROUNDUP. Die meisten gentechnisch veränderten Lebensmittelpflanzen wurden so gezüchtet, dass sie resistent sind gegenüber Glyphosat, dem Grundbestandteil von Roundup. Dabei handelt es sich um ein sogenanntes Breitbandherbizid, das heißt, dieses Unkrautvernichtungsmittel wirkt nicht pflanzenspezifisch. Es wurde ursprünglich vom Konzern Monsanto produziert, der 2018 von der deutschen Bayer AG übernommen wurde. Da gentechnisch veränderte Pflanzen den Einsatz von Glyphosat überstehen, können landwirtschaftlich genutzte Felder damit quasi geflutet werden, und die Hauptfrucht – im Allgemeinen Weizen, Mais oder Soja – geht dabei nicht ein. Zwar ist in Deutschland der Einsatz von Glyphosat/Roundup immer noch erlaubt, aber GVO(gentechnisch veränderte Organismen)-Pflanzen werden hier nicht kommerziell angebaut. Tiere dürfen jedoch mit Futtermitteln aus/mit gentechnisch veränderten Pflanzen gefüttert werden. Da in anderen Ländern die Regelung weniger strikt ist, sind Importprodukte (Mais, Soja etc.) das Problem. Nach europäischem Recht auch nicht kennzeichnungspflichtig ist beispielsweise Fleisch von Tieren, die mit GVO-Futtermitteln gefüttert wurden. Mehr dazu finden Sie unter: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/lebensmittel-in-deutschland-grundsatzlich-gentechnikfrei-348862> und https://www.bmel.de/DE/Landwirtschaft/Pflanzenbau/Gentechnik/_Texte/GentechnikLebensmittelnFragenUndAntworten.html

Was Sie vermutlich noch nicht wussten: Roundup wird nun sogar auf nicht gentechnisch veränderten Varianten derselben Pflanzen als Trocknungsmittel eingesetzt, da sich eine getrocknete (also tote) Pflanze leichter ernten lässt. Diese Praxis ist vor allem bei Hafer, Getreide, Hülsenfrüchten und Bohnen üblich, das bedeutet, hier ist es besonders wichtig, zu den Bio-Varianten zu greifen. Denn die Hersteller von Bio-Produkten sind gehalten, alles technisch Mögliche zu tun, um Verunreinigungen mit GVO (zum Beispiel beim Transport) auszuschließen. Doch auch für Bioprodukte gilt dieselbe Regelung wie für alle Lebensmittel in der EU: Verunreinigungen durch zugelassene GVO bis zu einem Anteil von 0,9 Prozent (also 9 Gramm pro Kilo) sind von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen, wenn der Hersteller nachweisen kann, dass es sich um zufällige oder technisch unvermeidbare GVO-Einträge handelt. Doch wenn Sie sich nach den Regeln des LFE-Programms ernähren, werden Sie sowieso vieles davon meiden. Wollen Sie trotzdem weiterhin Bohnen essen, denken Sie daran, diese möglichst immer im Schnellkochtopf zu garen, da diese Zubereitungsart die darin enthaltenen Lektine zerstört. (In Kapitel 2 werde ich noch genauer darauf eingehen.) Die Chemikalien werden weitergereicht an alles und jeden, der diese Nutzpflanze isst, ob es nun Sie sind, Ihre Kinder oder die Tiere, die schließlich auf Ihrem Teller landen. Das bedeutet, Sie bekommen eine Dosis Roundup verabreicht, selbst dann, wenn Sie zwar ganz pingelig GVO-Lebensmittel (Lebensmittel aus genetisch veränderten Organismen) meiden, aber Getreide oder Fleisch verzehren, das nicht unter Bio-Bedingun-

gen hergestellt wurde beziehungsweise von Tieren stammt, die nicht mit Bio-Getreide gefüttert wurden. Glyphosat wurde von der World Health Organization (WHO)⁵ als »wahrscheinlich krebserregend« eingestuft. (Verschiedene Behörden, auch innerhalb der Organisation, beurteilen diese Einstufung anders,⁶ und eine im November 2017 veröffentlichte Studie konnte keinen Anstieg von Krebserkrankungen bei landwirtschaftlichen Mitarbeitern, die mit Glyphosat in Kontakt kamen,⁷ feststellen.) Aber nicht nur das, darüber hinaus förderte Roundup eine Fettleber-Erkrankung bei Ratten, die niedrigen Dosen der Substanz ausgesetzt wurden.⁸ Und schließlich dezimiert Roundup die Anzahl Ihrer nützlichen Darmbakterien.

7. BLAUES LICHT. Unser Körper ist perfekt darauf programmiert, Fett einzulagern oder zu verbrennen, je nachdem, welcher Art von Licht und wie lange er diesem täglich ausgesetzt ist. Wenn (im Sommer) die Tage länger und die Nächte kürzer sind, wird in Vorbereitung auf den kommenden Winter Fett angesetzt, da die Nahrung in dieser Jahreszeit früher üblicherweise knapp war. Wenn die Tage kurz und die Nächte länger sind, bekommt der Körper das Signal, seine eigenen Fettreserven zu verbrennen, da ihm im Winter traditionell über die Nahrung weniger Kalorien zugeführt wurden. Heutzutage starren wir den ganzen Tag auf elektronische Geräte, die blaues Licht abstrahlen – das auch im Tageslichtspektrum enthalten ist. Für unsere innere Uhr ist dann durchgehend Sommer. Als Resultat erhält unser Körper ständig die Anweisung, er solle Fett einlagern und mehr Kalorien aufnehmen.

Lektine und Autoimmunität

Unser Verdauungstrakt ist ein geschlossenes System, wie ein Schlauch, der am Mund beginnt, durch den Rachen führt, sich durch den Bauch windet und mit dem Anus endet. Alle Nahrungspartikel, die in diesen Schlauch gelangen, werden streng genommen nicht Teil des Körpers, sondern bleiben im Schlauch. Er gleicht einem Tunnel, der unter einem Fluss hindurchführt; Sie fahren durch den Tunnel, sind zwar von Wasser umgeben, werden aber nicht nass, weil Sie nicht wirklich *im* Fluss sind.

Alle Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen, wandern durch Ihre Speiseröhre im Rachen in den Magen und von dort aus schließlich weiter in die Gedärme, wo sie in winzige Nährstoffmoleküle umgewandelt werden, die der Körper entweder verwertet oder als Abfall ausscheidet. Würde man die Gedärme eines Menschen aufschneiden und ausbreiten, entspräche ihre Fläche der eines Tenniscourts. Die Darmwand hingegen – sie bildet die »Schranke« zwischen Nahrung und Blutkreislauf – ist nur eine Zellenbreite dick. Normalerweise ist die Darmwand durch diese Zellschicht perfekt abgedichtet. Sie lässt lediglich einzelne Moleküle verdauter Nahrung – verschiedene Aminosäuren, Fettsäuren und Zucker – vom Inneren des Darms in den Blutkreislauf gelangen, mehr nicht. Um die Darmwand zu stärken,

baut der Körper auf ihrer Innenseite eine Schleimschicht als Barriere auf. Dieser Schleim enthält Polysaccharide, eine Form von Zucker.

Nehmen Sie Lektine zu sich, suchen diese nach Zuckermolekülen in Ihrer Darmschleimhaut, denen die sie sich anheften können. Dort veranlassen sie dann die Produktion von Zonulin, einem Protein, das als eine Art »Schlüssel« dient, um die dichten Verbindungen (*tight junctions*) zwischen den Zellen der Darmwand zu öffnen. Produzieren Ihre Zellen Zonulin, lockern Sie die Bänder zwischen den einzelnen Zellen, und alle Lektine, die bisher nicht an die Schleimhaut angebunden haben, strömen aus dem »Darmtunnel« heraus und in den Blutkreislauf. Sie bringen Teile von Bakterien, sogenannte Lipopolysaccharide (LPS) mit sich, das sind Verbindungen aus fettähnlichen und Zucker-Einheiten. Ich fluche eigentlich nie, aber ich kann nicht anders, als sie »verdammte kleine Dreckskerle« zu nennen, weil sie im Grunde genommen genau das sind. Im wahrsten Sinn des Wortes, denn dieses Phänomen der Öffnung der *tight junctions* ist bekannt als Leaky-Gut-Syndrom (»durchlässige Darmschleimhaut«). Hier agieren Lektine nun wirklich zerstörerisch.

Auf der anderen Seite der Darmwand befindet sich unser Immunsystem. Stellen Sie es sich als Grenzpatrouille vor. Wenn das Immunsystem mit irgendeiner unbekannten Substanz in Kontakt kommt, löst es Alarm aus: *Die Wand wurde durchbrochen! Wir werden angegriffen! Auf Krieg vorbereiten! Vorräte anlegen, die bewaffneten Streitkräfte zusammenziehen!* Vorräte sind in diesem Fall Fettzellen, die Armee besteht aus weißen Blutkörperchen, und als Waffe nutzt die Armee die Entzündung. Daher hortet der Körper Fett, wenn »Krieg« geführt wird. Und wenn der Krieg in Ihrem Darm stattfindet, ist das Ergebnis Bauchfett – dies hat Dr. William Davis unter dem Namen »Weizenwampe« bekannt gemacht. Noch schlimmer kommt es jedoch, wenn sich das Immunsystem anhaltend im Kriegszustand befindet. Was ursprünglich als gesunde Reaktion angelegt war, entwickelt sich dann zu einer akuten Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem attackiert gesunde Zellen des Körpers, die weder gefährlich noch Eindringlinge sind. Häufige Autoimmunerkrankungen sind rheumatische Arthritis, Morbus Crohn, Lupus, Hashimoto-Schilddrüsenentzündung, Multiple Sklerose, Morbus Basedow, Zöliakie, Vitiligo, Schuppenflechte, Reizdarmsyndrom und Diabetes Typ 1. In meiner Praxis hatte ich Patienten, die ihre Probleme mit Autoimmunreaktionen einfach dadurch beseitigen konnten, dass sie Lektine von ihrem Speiseplan strichen. Dies kann gelingen, wenn man lektinhaltige Lebensmittel meidet oder die Lektine neutralisiert, und dadurch die eigentliche Ursache für die Autoimmunität beseitigt ist und der Darm und das Mikrobiom in der Folge die Möglichkeit zur Heilung erhalten.

In einem in 2017 im *Journal of Diabetes Research*⁹ veröffentlichten faszinierenden Aufsatz haben Forscher der Harvard Medical School und der Loma Linda Uni-

versity School of Medicine die Autoimmunantwort von Pankreas-Inselzellen auf verschiedene Lebensmittel getestet, die alle im Rahmen der Diabetespatienten empfohlenen Glyx-Diät erlaubt sind. In den meisten der Lebensmittel, die eine Autoimmunantwort provozierten, stecken viel Lektine. Unter anderem gehören Kuhmilch, glutenfreie Getreide wie Buchweizen oder Hafer, Linsen, Erbsen und Kichererbsen dazu. Interessanterweise lösten auch Meeresalgen, Pekannüsse und Ziegenmilch merkbare Reaktionen aus. Weizen hingegen – das Gluten enthält – war nicht so auffällig wie viele glutenfreie Getreidesorten. Obwohl die Studie keine Kausalität zwischen dem Konsum dieser Lebensmittel und Diabetes Typ 1 (die Form der Erkrankung mit einer Autoimmunkomponente) nachwies, zeigt sie doch, dass viele lektinreiche Nahrungsmittel mit einer Autoimmunreaktion in den Pankreaszellen in Verbindung gebracht werden können. Diese Zellen werden geschädigt und tragen dann zur Ausbildung eines Diabetes Typ 1 bei. Die Ernährungsempfehlungen für Diabetiker sollten daher wohl besser überarbeitet werden. Aber warum warten, bis man selbst oder die eigenen Kinder eine Diabetes-Typ-1-Diagnose erhalten? Warum die bekannten Auslöser für Autoimmunerkrankungen nicht jetzt schon aus der Ernährung verbannen?

Wie Lektine eine Gewichtszunahme verursachen

Durch den Konsum von lektinreichen Lebensmitteln wird dem Körper also signalisiert, er solle Fett »zulegen«, da die enthaltenen Lektine mit dem Darm Krieg führen und die Truppen Energie (in Form von eingelagertem Fett) benötigen, um kämpfen zu können. Und wie Sie bereits aus meinen Erläuterungen über das Mikrobiom wissen, reduzieren Lektine die Zahl der nützlichen Darmkeime, die auf vielfältige Weise unser Wohlbefinden fördern – unter anderem, indem Sie uns helfen, unser Gewicht zu halten.

Aber es gibt noch einen dritten Grund, wieso der Verzehr lektinhaltiger Nahrungsmittel zu Übergewicht führt: In vielen Getreidesorten ist (neben dem Gluten) das sogenannte Weizenkeimagglutinin (*wheat germ agglutinin*, WGA) enthalten, eines der aggressivsten Lektine überhaupt, das mit Zöliakie und Herzerkrankungen in Zusammenhang gebracht wird. Heimtückisch ist es (genauso wie andere Lektine) insofern, weil es die Fähigkeit besitzt, das Vorhandensein von Insulin im Körper vorzutäuschen.

Insulin ist ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Je nachdem, wie viel Zucker oder Proteine man zu sich genommen hat, setzt sie als Antwort eine entsprechende Menge Insulin frei. Dieses hilft daraufhin, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, indem es an Fettzellen, Nervenzellen (Neuronen) oder Muskelzellen andockt und ihnen befiehlt, die Glukose aufzunehmen. Sobald sich

die Glukose in den Zellen befindet, löst sich das Insulin wieder ab, und die Zellen sind in der Lage, Signale von anderen Hormonen oder chemischen Botensubstanzen zu empfangen.

Das WGA bindet jedoch an dieselben Rezeptoren der Zelloberfläche, denen sich auch das Insulin anheftet. Und das WGA bleibt dort. Wenn der Darm dann das nächste Mal Glukose in den Blutkreislauf entlässt, hat das Insulin keine Anlaufstellen mehr, wo es andocken könnte. Bildlich gesprochen: Das Insulin sind quasi Sie in Ihrem Auto und die Zelloberfläche ist der Parkplatz vor dem Supermarkt. Sind alle Parkplätze von anderen Autos belegt und es fährt niemand weg, können Sie nicht parken und nicht in den Laden gehen, um die Lebensmittel zu besorgen, die Sie brauchen.

Wenn WGA an den Fettzellen andockt, kann es dort auf unbestimmte Zeit verweilen. Dabei teilt es den Zellen fortwährend mit, sie sollten aus dem Zucker, der vorbeikommt, mehr Fett herstellen. Wenn es an der Wand einer Muskelzelle anbindet, verhindert es, dass die Zuckerzellen hineingelangen. Ergebnis: Die Muskelzellen können nicht auf den Treibstoff zugreifen, den sie benötigen, um sich selbst zu erhalten und zu wachsen; das Resultat ist Muskelschwund. Und wenn Lektine sich auf den Insulinrezeptoren Ihrer Nervenzellen niederlassen, dann bekommen die Neuronen nicht mehr die erforderliche Energie. Also suggerieren sie Ihnen dann ständig, Sie seien hungrig, in der Erwartung, mehr Energie zugeführt zu bekommen. Ihr Nervensystem sendet also ohne Unterlass Hungersignale, auch wenn Sie bereits reichlich Kalorien zu sich genommen haben. Wenn das WGA Insulin imitiert, hat das in der Summe zur Folge, dass Ihre Fettzellen wachsen, Ihr Kalorienkonsum steigt, Ihre Gehirnzellen nicht den Treibstoff erhalten, den sie benötigen (was zu *brain fog* »Gehirnnebel« führt), und dass die Muskelspannung abnimmt. Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

Der Weg zurück zu einer guten Gesundheit

Die gute Nachricht: Sobald Sie verstanden haben, was Lektine sind und in welchen Lebensmitteln sie drinstecken, können Sie in Sachen Ernährung neue Wege beschreiten. Dadurch wird sich Ihre Gesundheit Schritt für Schritt verbessern – ganz gleich, ob es sich um störende Symptome wie Völlegefühl und Brain Fog oder ernsthafte Leiden wie Herz- und Autoimmunerkrankungen handelt. Und das Allerbeste: Lektinarme und lektinfreie Lebensmittel, die gut für Ihr Immunsystem sind und die Population Ihrer freundlichen Darmbakterien stärken, schmecken auch noch köstlich! Ob Sie nun dem LFE-Plan (der in Kapitel 2 skizziert wird) folgen oder nicht, Sie finden in diesem Buch Rezepte für Gerichte, die Ihre Mikros *und* Ihre Geschmacksknospen glücklich machen werden.

kapitel zwei

»Was genau
kann ich
denn nun
essen?«

Wer »Böses Gemüse« gelesen hat, reagiert normalerweise mit der Frage: »Was kann ich denn dann überhaupt noch essen?«

Ich versichere Ihnen, ich will Ihnen die Nahrungsmittel, die Sie lieben, nicht wegnehmen – deshalb habe ich dieses Kochbuch geschrieben.

In der Tat gibt es einige Lebensmittel, die Sie besser überhaupt nicht mehr essen sollten, und ja, diese wegzulassen, wird eine Umstellung für Sie sein. Aber ich lehne mich jetzt mal ganz weit aus dem Fenster und behaupte, dass Sie an einigen dieser Dinge sowieso keine große Freude hatten – zum Beispiel an Weizenvollkornbrot oder braunem Reis.

Die gute Nachricht: Viele Ihrer Lieblingslebensmittel mit hohem Lektiningehalt können so gegart und zubereitet werden, dass sich ihr Lektiningehalt verringert. Also: Sie müssen nicht bis an Ihr Lebensende auf Bohnen und Tomaten verzichten. Aber Sie können Ihrem Darm und Ihrem Immunsystem das Leben leichter machen, indem Sie die betreffenden Lebensmittel etwas anders zubereiten als bisher.

Eines möchte ich gleich klarstellen: Lektine lassen sich nicht zu 100 Prozent aus unserer Ernährung verbannen. Das sollten Sie auch gar nicht erst versuchen, denn nicht alle Lektine rufen Beschwerden hervor. Pflanzen produzieren diese chemischen Verbindungen seit Millionen von Jahren, und manche von ihnen wirken gesundheitsfördernd auf Menschen, vor allem die Lektine in Pflanzen, die wir seit Jahrtausenden essen. Bei manchen meiner »Versuchskaninchen« – Patienten in meiner Praxis, die sensibler auf Lektine reagieren als der Durchschnitt – reichen schon kleine Mengen gewisser Lektine, um heftige Reaktionen auszulösen. Andere Patienten konsumierten über Jahre hinweg große Mengen an lektinhaltigen Lebensmitteln, ohne eine Wirkung wahrzunehmen.

Unsere Körper passen sich neuen Konditionen – oder neuen Lebensmitteln – nicht über Nacht an. Das menschliche Mikrobiom und unser Immunsystem hatten ausreichend Zeit, um sich den Lektinen und anderen Verbindungen in den Pflanzen, die wir seit vielen Jahrtausenden essen, anzupassen (siehe die »Ja, bitte-Liste« auf den folgenden Seiten). Was unserem Organismus Probleme bereitet, sind die »neueren« Lebensmittel, die wir erst seit etwa zehntausend Jahren kennen. Dazu gehören Getreide und Bohnen sowie »Neue Welt«-Pflanzen wie Mais und Tomaten. Und obwohl es unmöglich ist, *alle* Lektine zu umgehen, können Sie Ihre Gesundheit dennoch grundlegend verbessern, indem Sie kontrollieren, welche Lektine und in welcher Menge Sie diese zu sich nehmen. Wie das Zitat aus dem Film »Der Hofnarr« aus dem Jahr 1956 schon sagt: »Der Wein mit der Pille [dem Gift] ist in dem Becher mit dem Fächer; der Pokal mit dem Portal hat den Wein gut und rein.« Ich möchte Ihnen lediglich klarmachen, worin sich das Gift versteckt.

Lassen Sie uns mit dem guten und reinen Wein beginnen.

Ja, bitte: Lebensmittel mit niedrigem Lektiningehalt

GUTE FETTE

Im Allgemeinen sollten etwa 60 bis 80 Prozent unserer täglich aufgenommenen Kalorien aus gesunden Fetten bestehen. Das klingt wie eine schrecklich große Fettmenge, nicht wahr? Vor allem angesichts all der irreführenden Ernährungsrichtlinien, mit denen wir in der Vergangenheit über Jahre hinweg »bombardiert« wurden und die behaupten, Fett sei schlecht für uns. Tatsächlich tun einige Fette unserem Organismus nicht gut – aber Fett ist nicht gleich Fett. Während viele Öle für den Verzehr nicht zu empfehlen sind, wie etwa solche aus lektinreichen Pflanzensamen, sind hochwertige Fette dagegen essenziell für unsere Gesundheit.

Glauben Sie es oder nicht, aber Fett kann uns tatsächlich dabei helfen, Gewicht zu verlieren. Gesunde Fette enthalten keine Glukose – die der Körper in Form von Fett speichert, wenn man zu viel davon aufnimmt – und lösen im Gegensatz zu Kohlenhydraten auch keine Insulinproduktion aus, die dem Körper signalisiert, er solle überschüssige Glukose als Fett speichern. Manche Fettarten tragen vielmehr zum Schutz und der Ernährung der Zellen unserer Darmschleimhaut bei.¹⁰ Darüber hinaus besteht unser Gehirn zu 60 Prozent aus Fettsäuren – wenn man gesunde Fette isst, nährt man also auch sein Gehirn. **Die besten Quellen für gesunde Fette: natives Olivenöl extra, Oliven, Avocados, Avocadoöl, Kokosmilch, MCT-Öl (auch bekannt als Medium-Chain Triglyceride-Öl oder flüssiges Kokosöl), Kokosöl, Perillaöl, Walnussöl, Macadamiaöl, Algenöl, Eigelb von Weidehühner-Eiern und, am wichtigsten, Fischöl oder algenbasierte DHA-Präparate** (Docosahexaensäure, sprich Omega-3-Fettsäure). Diese Fette sollten zusammen mit grünem Blattgemüse und Kreuzblütengewächsen die Basis Ihrer täglichen Ernährung bilden.

GRÜNES BLATTGEMÜSE

Grünes Blattgemüse ist so gut für die Gesundheit, dass man davon gar nicht genug fressen kann. Tatsächlich isst aber nahezu jeder zu wenig grünes Gemüse. Diese Pflanzen enthalten reichlich sogenannte Polyphenole, das sind chemische Pflanzenstoffe, die dem gesamten Körper einen enormen Gesundheitsnutzen bringen. Während Lektine ihre Wirtspflanze beschützen, indem sie Fressfeinden schaden, stärken Polyphenole die Pflanzen selbst. Mit dem Verzehr von Polyphenolen nehmen wir einige ihrer stärkenden Kräfte auf. Darüber hinaus sättigt Blattgemüse sehr gut, vor allem, wenn es mit gesunden Fetten kombiniert wird, indem man es beispielsweise großzügig mit Oliven- oder Avocadoöl übergießt. Isst man also mehr grünes Blattgemüse, reduziert dies das Verlangen nach weniger gesunden Nahrungsmitteln auf natürliche Weise. Stattdessen wächst sogar der Appetit auf noch mehr grünes Blattgemüse!

Zu den gesunden grünen Blattgemüsearten gehören – unter anderem – Salat (Romana, Butter-Salat, roter und grüner Blatt- bzw. Schnittsalat wie Eichblatt oder Lollo, Endivien), Löwenzahnblätter, Spinat, Petersilie, Brauner Senf (Sareptasenf, auch Ruten-Kohl), Fenchel und Algen/Meeresgemüse.

KREUZBLÜTLER UND LEKTINFREIES GEMÜSE

Gemüse ist ein hervorragender Lieferant von präbiotischen Ballaststoffen, Vitaminen und Polyphenolen, daher sollte es der Hauptbestandteil jeder Mahlzeit sein. Kreuzblütengewächse sind besonders nahrhaft und bringen uns eine ganze Reihe von gesundheitlichen Vorteilen: Sie aktivieren spezielle weiße Blutkörperchen in der Darmschleimhaut, die in der Lage sind, einem überaktiven Immunsystem mitzuteilen, es solle sich zurückhalten. Wenn Ihre Darmwand aufgrund einer lektinreichen Ernährung irritiert und Ihr Immunsystem entsprechend überaktiv ist, können Kreuzblütler Ihre Darmgesundheit wiederherstellen. Hier sind **Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Blattkohl, Mangold, Pak Choi, Wasserkresse, Kohlrabi und Rucola eine gute Wahl**. Greifen Sie aber auch bei anderen lektinfreien Gemüsearten wie **Artischocken, Spargel, Knoblauch, Sellerie, Lauch, Rettich, Radieschen, Rote Beten, Champignons, Okra und Zwiebeln** herzhafte zu.

NÜSSE

Nüsse sind eine großartige Quelle für gesunde Fette, Polyphenole und Ballaststoffe. Sie können jeden Tag Nüsse essen – allerdings nur in begrenzter Menge, da Nüsse reich an Kalorien und Protein sind, was sich schnell addieren kann. Nüsse sind der perfekte Snack für unterwegs, und sie sättigen im Allgemeinen gut. Beachten Sie jedoch, dass nicht jede Nusssorte mit dem LFE-Programm vereinbar ist. *Meiden Sie die zu den Früchten gehörenden Erdnüsse und Cashewkerne*. **Empfehlenswert sind Macadamias, Walnüsse, Pistazien, Pekannüsse, Kokosnüsse, Haselnüsse und Kastanien**. Manche Nüsse sind auch als Mehl erhältlich – setzen Sie hier vor allem auf Kokos- und Mandelmehl. Aber Moment mal, Mandeln? Die Haut/Schale von Mandeln enthält Lektine, auf die viele Autoimmunpatienten (negativ) reagieren; blanchierte oder Marcona-Mandeln sind hingegen geschält und scheinen sicher zu sein. Deshalb steht Mandelmehl aus blanchierten Mandeln auf der »Ja, bitte«-Liste, Mandeln als solche jedoch nicht.

AVOCADOS

Die Avocado habe ich schon bei den »guten Fetten« weiter oben mitaufgeführt. Da die grün-braune »Butterbirne« in Sachen Nährstoffgehalt ein Superstar und zudem leicht erhältlich ist, soll sie hier aber noch einmal ausführlicher erwähnt werden. Avocados stecken voller gesunder Fette und löslicher Ballaststoffe, die Ihnen her-

vorrangig helfen, Gewicht zu verlieren und Polyphenole aufzunehmen. (Übrigens: Viele pflanzenbasierte Vitamine sind fettlöslich, daher müssen Sie sie in Kombination mit Fett verzehren, um in den Genuss ihrer Vorteile zu kommen.) Avocados enthalten – genauso wie Olivenöl – einfach ungesättigte Fettsäuren, die der Herzgesundheit dienen. Tatsächlich hat sich gezeigt, dass sich durch den täglichen Verzehr einer Avocado die Werte des gesundheitsgefährdenden »bösen« LDL-Cholesterins um 13,5 mg/dl senken lassen.¹¹ Die Avocado ist zwar eine Frucht, kann jedoch trotzdem in reifem Zustand gegessen werden, da sie quasi zuckerfrei ist. Mit einer Avocado pro Tag tun Sie viel für Ihre Herzgesundheit und halten Ihr Körpergewicht in der Balance!

LEKTINFREIE GETREIDESORTEN

Ich weiß, es ist nicht leicht, auf Getreideprodukte zu verzichten – Getreide ist praktisch in allem enthalten, und man greift immer wieder mal schnell zu, wenn sich unterwegs der kleine Hunger meldet: Sandwiches, Wraps, Müsli und Müsliriegel – Getreideprodukte sind das am einfachsten erhältliche Convenience-Food, und oft werden sie uns als Gesundheitsnahrungsmittel angepriesen. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein!

Es gibt jedoch einige Getreidesorten, die keine Lektine enthalten – Sorghum- und Millet-Hirsen, um genau zu sein. Sorghum ist eine fantastische lektin- und glutenfreie Mehralternative und zugleich randvoll mit Ballaststoffen. Zudem haben sich die chemischen Verbindungen darin als förderlich für die Mikros erwiesen und in Tests mit Tieren und in Laborversuchen Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und Entzündungen positiv beeinflusst.¹² Hirse steckt voller wichtiger Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink. Die Polyphenole der Hirse bieten zudem mehr gesundheitliche Vorteile als die der meisten Getreidesorten.¹³ (Tolle Hirserezepte finden Sie auf den Seiten 161, 186 und 208.)

RESISTENTE STÄRKE

Resistente Stärke zählt zu den Ballaststoffen, und damit sind Sie hinsichtlich Kaloriengehalt und Einfluss auf den Blutzuckerspiegel (weitestgehend) auf der sicheren Seite. Essen Sie typische Kohlenhydrate wie ein Stück Brot oder eine Schüssel Reis, verarbeitet Ihr Körper diese schnell zu Glukose, die dann entweder als Energie verbrannt oder als Fett gespeichert wird. Resistente Stärke hingegen wird nicht schnell aufgespalten oder in Glukose umgewandelt, vielmehr wandert viel davon unbeschadet durch den Dünndarm. Der Grund: Enzyme, die reguläre Stärke verdauen, können resistente Stärke nicht abbauen – daher auch die Bezeichnung »resistent« (widerstandsfähig). Und während *Sie* resistente Stärke nicht verdauen können – Ihre nützlichen Darmbakterien sind sehr wohl dazu imstande. Durch

eine Ernährung mit viel resistenter Stärke vermehren sie sich sogar und verdrängen ebenfalls im Verdauungstrakt lebende schädliche Bakterien.¹⁴ Zusätzlich verwandeln Ihre Mikros resistente Stärke in kurzkettige Fettsäuren – viele davon sind bevorzugter Treibstoff für Ihren Dickdarm und Ihre Neuronen, sogar für die Neuronen im so weit entfernten Gehirn.

Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Palmlilien (Yucca), grüne Kochbananen, Maniok, Tapioka, grüne Bananen, Yambohnen und Taro enthalten alle resistente Stärke. Außerdem sind sie großartige Vitamin- und Mineralstoffquellen, weil sie als Knollengemüse Wurzeln haben, die zu ihrer Versorgung sehr gut Wasser und Mineralstoffe aus dem Boden ziehen und absorbieren können. Obendrein sind sie ballaststoffreich, und Ballaststoffe sind Energielieferanten für Ihre Mikros. Resistente Stärken können Sie jeden Tag und zu jeder Mahlzeit essen, achten Sie jedoch auf die Menge.

MEERESFRÜCHTE UND FISCH AUS WILDFANG

Fisch und Meeresfrüchte gehören zu den gesündesten und schmackhaftesten Lebensmitteln da draußen. Sie sind hervorragende Proteinquellen und liefern uns zudem Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren, die zahlreiche Vorzüge für unsere Gesundheit besitzen – unter anderem wirken sie entzündungshemmend,¹⁵ schützen vor Herzerkrankungen¹⁶ und halten das Gehirn fit.

Achten Sie unbedingt darauf, dass die Fische und Meeresfrüchte, die auf Ihrem Teller landen, aus Wildfang stammen und nicht aus Aquakulturen. Dies gilt ebenso für Produkte mit Bio-Siegel. Bei Zucht-Fisch erhöht sich aufgrund der Enge in den Zuchtbecken die Krankheitsanfälligkeit, deshalb werden sie oft mit Antibiotika oder gar mit Schädlingsbekämpfungsmitteln behandelt. Zudem bekommen sie Mais und Soja als Futter (die beide stark lektinhaltig sind). Wildgefangener Fisch hingegen hat sich natürlich ernährt. Lassen Sie sich auch von einer Bio-Kennzeichnung nicht täuschen. Das Bio-Siegel sagt lediglich aus, dass der gezüchtete Lachs oder andere Fischarten mit Bio-Getreide und Bio-Soja gefüttert wurden.

GEFLÜGEL UND EIER AUS WEIDEHALTUNG SOWIE OMEGA-3-EIER

Geflügel aus Weidehaltung ist eine fantastische Proteinquelle, und falls Sie auch die Haut des Hühnchens und das Eigelb verspeisen, eine Fettquelle. Weidehaltung ist jedoch nicht dasselbe wie Freilandhaltung und Bio. Freilandhaltung bedeutet nicht, dass die Hühner auch wirklich Tageslicht sehen und den Stall verlassen können. Zudem werden sie mit Mais und Soja gefüttert. **Daher empfehle ich Ihnen, nur Geflügel aus Weidehaltung zu essen.** Solche Hühner dürfen draußen frei herumlaufen und sich ihr Futter selbst suchen – als insektivore Vögel ernähren sie sich