



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 Lektinfalle!

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

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 abgelenkt 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 mithilfe 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. lektinarme 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 ausgeglichene 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-

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 kömmliche 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.

Veränderung Nummer 3: Pflanzen aus der Neuen Welt

Man sollte meinen, dass wir gegenüber dieser fundamental veränderten Ernährungsweise inzwischen recht lektintolerant geworden sein sollten, aber wir müssen noch einen Schritt zurück in die Vergangenheit unternehmen. Vor rund fünfhundert Jahren begann eine letzte Phase von neuen »Lektin-Herausforderungen« in unserer Ernährung. Vielleicht war dies die einschneidendste von allen: als die Europäer den südamerikanischen und danach den nordamerikanischen Kontinent entdeckten.

Kolumbus und seine Nachfolger brachten nach und nach ein ganzes Füllhorn neuer Pflanzen und damit auch pflanzlicher Lebensmittel in ihre Heimatländer mit zurück. Dazu gehörten viele Früchte aus der Familie der Nachtschattengewächse (Kartoffel, Tomate, Paprika, Aubergine) und einige Bohnen wie die grüne Gartenbohne (nicht zu verwechseln mit der Altwelt-Ackerbohne), die Erdnuss (ebenfalls ein Schmetterlingsblütler unter den Hülsenfrüchten) und die Cashewkerne (es sind Samenkerne wie Apfelkerne – keine Nüsse in harter Schale im botanischen Sinn). Ferner Mais, die auf den ersten Blick hirse-ähnlichen Amaranth und Quinoa, Früchte aus der Kürbिसfamilie wie Gartenkürbis oder Zucchini und andere. Ungefähr die Hälfte aller pflanzlichen Nahrungsmittel, die uns heutzutage als besonders angepriesen werden, stammen also aus der Neuen Welt, und bis vor wenigen Generationen war ihnen der allergrößte Teil der Menschheit nie ausgesetzt. Auch das bedeutet wiederum nichts anderes, als dass Ihr Körper, Ihr Verdauungssystem und Ihr Immunsystem darauf bis heute so gut wie nicht vorbereitet sind. Auf der Zeitskala der Evolution entsprechen diese wenigen Hundert Jahre zum gegenseitigen Kennenlernen wohl eher einem »Speed-Dating«.

Veränderung Nummer 4: Erfindungen unserer Generation

Und schließlich nehmen wir seit den letzten fünfzig Jahren mit der ungeheuren Schwemme von industriell vorgefertigten Lebensmitteln aus Dosen, Vakuumverpackungen und aus der Tiefkühltruhe eine Schwemme von Lektinen in uns auf. Noch jüngeren Datums sind die genveränderten Pflanzen, allen voran Sojabohnen (woraus Tofu und sehr viel Tierfutter gemacht wird), Mais, Tomaten und Raps. Hinzu kommt, dass wir wegen der Einnahme von Breitspektrum-Antibiotika, anderen Medikamenten und einer ganzen Reihe weiterer Chemikalien unsere Darmflora immer wieder einmal komplett vernichten, sodass sie kaum eine Chance hat, den Umgang mit Lektinen zu »erlernen«, und die Verdauung, der Körper insgesamt und vor allem das Immunsystem sich kaum wirklich darauf einstellen können. Auf diese gefährlichen Unterbrechungen werde ich im vierten Kapitel noch ausführlicher zu sprechen kommen.

Warum gerade jetzt?

Zu den einschneidenden Veränderungen gerade aus der jüngsten Vergangenheit kommt hinzu, dass wir im vergangenen halben Jahrhundert bewährte Methoden der Essenzubereitung und auch Essgewohnheiten aufgegeben haben und uns aus Bequemlichkeit für Fast Food, Tiefkühlkost, Erhitzen in der Mikrowelle und etliche andere »Schnellgerichte« entschieden. Weizen, Soja und Mais sind die mit Abstand wichtigsten Grundlagen all dieser Gerichte. Dementsprechend ist die Lektinlastigkeit unseres Essens so hoch wie nie zuvor. Aber das ist noch nicht alles. Während der gleichen vergangenen fünf Jahrzehnte wurden so viele Herbizide, Insektizide, Dünger, Tiermedika-

mente, Futterzusätze eingesetzt wie nie zuvor; ein ganzes Bündel weiterer Chemikalien, auch in Hautpflegeprodukten, hat ebenfalls dazu beigetragen, dass die natürliche Zellkommunikation im Körper, das Verdauungssystem und insbesondere die Darmflora erheblich in Mitleidenschaft gezogen wurden. Diese chemische Überdosis hat die natürliche Fähigkeit des menschlichen Körpers, sich mit lektinhaltigem Getreide und anderen derartigen Lebensmitteln auseinanderzusetzen, erheblich eingeschränkt.

Unser heutiger Speiseplan und die Essgewohnheiten unterscheiden sich sehr von dem, was die Menschen über viele Generationen hinweg für bekömmlich hielten.

Bedenken Sie dazu konkret die folgenden Punkte:

- ~ Wir nehmen heute sehr viel mehr Weizen, Mais und andere Getreidegerichte überwiegend in Form von Fertiggerichten zu uns. Damit wurden unverarbeitete Kohlehydrate, Blattgemüse und anderes Gemüse ersetzt.⁷
- ~ Mehr als 43 Prozent eines durchschnittlichen Haushaltsbudgets für Lebensmittel werden heute außerhalb der eigenen vier Wände ausgegeben im Vergleich zu weniger als 26 Prozent im Jahre 1970.⁸
- ~ Statt die Mahlzeiten von Anfang bis Ende mehr oder weniger selbst zuzubereiten, gehen wir heute zunehmend dazu über, halbgares, industriell vorbereitetes Essen, das zum Teil aus höchst fragwürdigen Zutaten besteht, in der Mikrowelle bloß noch zu erhitzen; nicht zu vergessen Lieferservice oder Take-away-Essen jeder Art.
- ~ Wir haben wohlbekannte, altbewährte Zubereitungsmethoden, mit denen sich gewisse lektinhaltige Nahrungsmittel einfach neutralisieren lassen, vergessen oder vernachlässigt.

- ~ Viele einst im heimischen Garten gezogene Pflanzen und Früchte werden jetzt quasi industriell mithilfe von Kunstdünger und anderen Modifikationen aufgepäppelt, damit sie früher reifen, eine widerstandsfähige Oberfläche bekommen, um »schlechtes Aussehen« durch Druckstellen zu vermeiden oder zu minimieren; andere, auch genetische Änderungen dienen der Erhöhung der Produktion oder sollen lange Transporte über große Strecken ermöglichen.
- ~ Selbst unsere vertrauten, gesunden Gemüse wachsen nicht mehr dank der uralten Mithilfe von Bodenbakterien; diese sind durch moderne Agrartechnik und Biozide aus diesem »Herstellungsprozess« so gut wie eliminiert. Die Anteile von Zink und Magnesium, im menschlichen Körper unentbehrliche Elemente, um Diabetes und MS vorzubeugen, haben im Boden dramatisch abgenommen.⁹
- ~ Auch wenn wir sie auf den ersten Blick nicht mit Gesundheitsproblemen in Verbindung bringen, verstärken viele frei verkäufliche wie auch verschreibungspflichtige Arzneimittel, Raumsprays, Desinfektionsmittel und zahllose andere Alltagschemikalien die schädlichen Wirkungen im Zusammenhang mit Lektinkonsum.

Welche Nahrungsmittel sind denn nun eigentlich gesund?

Wenn unsere Gesundheit also so stark von unserer Ernährung abhängt, dann kommt es sehr auf die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel an, wie viel man davon isst und wie man sie richtig zubereitet. Ironischerweise achteten viele Patienten, die in meine Praxis kamen, bereits sehr bewusst auf ihre Ernährung und meinten, sich besonders gesund zu ernähren.

Aus den ersten Ernährungsplänen für meine Patienten hatte ich selbstverständlich bereits alle »weißen« Lebensmittel verboten: Mehl und sämtliche Backprodukte, Zucker, Kartoffeln, Milch und weiße Milchprodukte. »Braune« Lebensmittel ließ ich nur eingeschränkt zu: nur bestimmte Vollkornprodukte und einige Hülsenfrüchte. Aber erst als ich später noch weiter ging und sämtliche Getreideprodukte und außerdem modische Pseudogetreide wie Quinoa, Buchweizen und dergleichen strich, außerdem sämtliche Hülsenfrüchte und alle Sojaprodukte davon wie Tofu, ging es meinen Patienten spürbar besser. Selbst Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fibromyalgie (Muskelschmerzen) und Autoimmunkrankheiten besserten sich. Wie konnte das sein, wenn doch Menschen diese »gesunden« Lebensmittel seit Tausenden von Jahren essen?

Viele Lebensmittel, auch jene, die Lektine enthalten, haben ihre guten und ihre schlechten Seiten. Stets in Betracht ziehen muss man außerdem, dass jeder Mensch eine andere Lektintoleranz hat, die sehr von seinem allgemeinen Gesundheitszustand abhängt. Ihr individueller Gesundheitszustand wiederum hängt sehr vom Gesundheitszustand Ihres Verdauungstrakts ab, des Mikrobioms und welche Signale davon an das Immunsystem abgegeben werden. Mittlerweile bin ich zu der festen Überzeugung gekommen, dass die Lektine die Speerspitze beim Angriff von außen auf Ihre Gesundheit bilden.

Selbst wenn sie aus organischem Anbau stammen, sind stark lektinlastige Lebensmittel der Auslöser von Autoimmunkrankheiten; wenn meine Patienten hingegen lektinhaltige Lebensmittel konsequent vermeiden, dann klingen Autoimmunkrankheiten ab oder heilen vollständig – so wird es auch in der wissenschaftlichen Literatur beschrieben.¹⁰ Eine Studie zeigt auf, wie zwanzig Frauen, die an rheumatischer Arthritis litten, einer Wasser-Fastenkur unterzogen wurden, und dank dieser Kur ver-

schwand die Arthritis bei allen zwanzig Patientinnen komplett. Und als sie anschließend auf eine rein vegane Diät gesetzt wurden, blieb bei der einen Hälfte der Frauen die Remission der Arthritis erhalten, was nichts anderes heißt, als dass ihr ganzer Verdauungstrakt wieder vollkommen intakt war. Bei der anderen Hälfte der Patientinnen kehrte die Arthritis jedoch auch bei veganer Diät zurück.¹¹ Das bedeutet, dass gerade auch der Konsum von sogenanntem »gesunden«, aber lektinhaltigem Essen ein direkter Auslöser von rheumatischer Arthritis ist. Wir kommen also um eine Neudefinition dessen, was »gesundes Essen« sein soll, gar nicht herum; auf jeden Fall muss die Aufnahme lektinhaltiger Nahrungsmittel deutlich begrenzt werden.

Die eigentliche Ursache für die Gluten-Empfindlichkeit

Wie Sie wahrscheinlich wissen, handelt es sich bei Gluten um ein Protein, das in Weizen, Gerste, Roggen und oft auch in Hafer vorhanden ist; übrigens auch in Dinkel und Grünkern. Es ist ein Lektin, und zwar zweifellos das prominenteste; darüber wurde in den letzten Jahren am meisten geredet und geschrieben. Der Verzehr all dieser sechs vermeintlich gesunden Getreidearten kann Zöliakie auslösen, eine chronische Entzündung der Dünndarmschleimhaut, Folge einer Allergie eben gegen Gluten. Sie kann in schweren Fällen tödlich enden. Gluten-Empfindlichkeit zeigt sich an Symptomen wie Gedächtnisverlust, Gelenkschmerzen und Entzündungen.

Sämtliche Nahrungsmittel, die Gluten enthalten, enthalten auch noch andere Lektine, wohingegen nicht alle lektinhaltigen Nahrungsmittel das Pflanzenprotein Gluten enthalten. Unglücklicherweise enthalten praktisch alle Getreidearten und

auch die Pseudogetreidearten wie Quinoa, Buchweizen und Amaranth glutenähnliche Lektine. Es gibt übrigens Tausende von Lektinen; ihre Listen in den medizinischen Handbüchern sprengen jeden Rahmen. Sämtliche sogenannten glutenfreien Lebensmittel sind in der Tat zwar glutenfrei, aber sie sind voll mit anderen Lektinen. Das ist so bei Maismehl, Hafer-, Buchweizen- und Quinoamehl nebst etlichen anderen Getreide- und Pseudogetreideverarbeitungen. Auch Sojabohnen und andere Hülsenfrüchte enthalten jede Menge Lektine. Deswegen leiden so viele Menschen, die längst keine der klassischen Getreidearten Weizen, Gerste, Roggen, Hafer mehr essen, immer noch an massiven Verdauungsproblemen und anderen Beschwerden wie Unter- oder Übergewicht; das ist besonders dann der Fall, wenn sie zwar »glutenfreie«, aber deswegen noch lange nicht lektinfreie Lebensmittel verzehren.¹² Gewichtszunahme ist sogar eine häufig auftretende Nebenwirkung oder Auswirkung von vermeintlich glutenfreier Ernährung.

Bekannt und gefährlich ist eine weitere Folge völlig glutenfreier Ernährung. Normalerweise verfügen wir im Mikrobiom alle über Bakterien, die Gluten verdauen beziehungsweise neutralisieren können. Aber wenn man gar kein Gluten mehr zu sich nimmt, verschwinden auch diese mikrobiellen Glutendauer. Wenn Sie dann irgendwann doch mal wieder Gluten essen, haben Sie aber sofort ein massives Gluten-Problem.¹³

WENN GLUTENFREIES ESSEN KRANK MACHT

Simon war es gelungen, seinen Typ-2-Diabetes zu kurieren. Bei einer späteren Untersuchung wurde dann festgestellt, dass er an Zöliakie litt. Daraufhin stellte er seine Ernährung auf glutenfreies – aber stark kalorienreiches – Brot und Kuchen um. Wenig überraschend wurde er daraufhin wieder zum massiven Diabetiker. Nachdem er die Zusammenhänge verstanden hatte, verzichtete er auch darauf und es gelang ihm, beide Krankheiten in

Schach zu halten. Das ist aber noch nicht das Ende der Geschichte. Hauptursache für Simons Diabetes war sein niedriger Testosteronspiegel. Also meinten er und seine Frau, sie bräuchten sich um Verhütung keine Sorgen mehr zu machen. Doch nachdem sein Diabetes durch den Verzicht auf Zucker und tierisches Protein ausgeheilt war, stieg auch sein Testosteronspiegel wieder an, und seine Frau Ann wurde unerwartet schwanger. Ann und Simon hatten schon zwei Kinder, deshalb war das Ereignis zunächst eine fast böse Überraschung. Heute können sie sich ein Leben ohne ihr Nesthäkchen gar nicht mehr vorstellen.

Getreide und Gewichtszunahme

Sobald von Gluten die Rede ist, denken Sie vermutlich als Erstes an Weizen. Auch wenn Weizen das Lieblingsgetreide mittlerweile in großen Teilen der Welt ist, bedeutet das keineswegs, dass dieses Essen auch das gesündeste oder bekömmlichste sein muss; auch dann nicht, wenn man gar nicht an Zökalie oder einer anderen Überempfindlichkeit gegen Weizen leidet.

Weizen macht regelrecht süchtig; im Gehirn wirkt er wie ein Opiat. Außer seinen süchtig machenden Eigenschaften hat Weizen auch noch eine andere, im wahrsten Sinne des Wortes schwerwiegende Nebenwirkung: Er führt zu Gewichtszunahme. Wie das im Stoffwechsel im Einzelnen funktioniert, stelle ich weiter unten in Kapitel 5 dar. Mittlerweile bedenken Sie bitte Folgendes: Landwirte und Viehhalter, die ihre Rinder und andere Tiere als künftiges Schlachtvieh zur Fleischverwertung halten, mästen sie mit Getreide (außerdem mit Soja und einigen anderen Hülsenfrüchten) – zusammen mit gewissen Dosierungen von Antibiotika. Wenn wir Menschen viel Getreide und dazu gewisse Mengen von Antibiotika zu uns nehmen, ist der Masteffekt der gleiche: Wir werden dick und fett. Das spiegelt sich aktuell auf erschreckende Weise in den offiziellen Gesundheitsstatisti-

ken wider. Und Lektine spielen eine Schlüsselrolle bei dieser Entwicklung, die man mittlerweile als allgemeine Gesundheitskrise ansprechen muss.

Sie sollten auch stets daran denken, dass, wie bereits mehrmals erwähnt, unser Weizenkonsum keineswegs nur aus dem direkten Weißbrot- oder Kuchenkonsum stammt. Alles, womit unser Schlachtvieh gefüttert wird – Getreide, Hülsenfrüchte und Antibiotika –, landet letztlich auch auf unserem Teller. Diese ganze toxische Mischung nehmen wir also unweigerlich auch zu uns und muten unserem Verdauungstrakt zu, damit fertigzuwerden. Und wir verschlimmern das Ganze erheblich, wenn wir auch noch bedenkenlos Breitspektrum-Antibiotika einnehmen.

Gluten wird überschätzt

Gluten gilt seit Jahren als der Erzbösewicht im gesamten Ernährungssektor. Das hat das Interesse an den schon älteren Low-Carb-Diäten etwa von Dr. Atkins und Dr. Agatston (Erfinder der South-Beach-Diät) erneut beflügelt. Einige andere bekannte Autoren im Ernährungssektor raten ebenfalls dringend von Weizenkonsum ab, fokussieren sich aber ganz auf das Gluten-Problem. Dabei ist Gluten nur ein kleines Teilchen in dem ganzen Puzzle. Von einem weiteren äußerst problematischen Lektin war schon einmal die Rede, dem Wheat Germ Agglutinin (WGA). Damit es keine Verwechslungen gibt: Das WGA hat mit Gluten nichts zu tun. Es findet sich nicht im Mehl, also in der Stärke, sondern in der Kleie, also in den Schalen. Das bedeutet, dass reine Weizenmehlbrote wie Baguette, Brötchen oder Toastbrot Gluten enthalten, aber kein WGA. Aber Vollkornweißbrot wie Grahambrot oder Knäckebrot enthält gleich das Doppelpack!

Bei WGA handelt es sich um ein ausgesprochen kleines Pro-

tein im Vergleich zu den meisten anderen Lektinen, die ziemlich groß und komplex sind. Dadurch kann es leicht durch die schützende Darmschleimhaut hindurchschlüpfen, selbst wenn diese nicht beschädigt ist. Aber das ist nur eine von einer ganzen Reihe von krankheitserregenden Wirkungen von WGA. Dazu zählen außerdem:

1. WGA verhält sich wie Insulin. Es »verwirrt« also den Hormonhaushalt und führt dazu, dass Zucker in die Fettzellen gepumpt und dort als Fett eingelagert wird. Das führt natürlich zu Gewichtszunahme und Insulin-Resistenz.
2. Es hindert Zucker am Eintritt in die Muskelzellen, wodurch weiteres Körperfett produziert wird, während die Muskelzellen wegen Unterernährung an Auszehrung leiden.
3. Es erschwert die Verdauung von Proteinen.
4. Es fördert Entzündungen durch die Freisetzung freier Radikale, welche die Darmschleimhaut angreifen.
5. Es reagiert mit anderen Proteinen, dadurch entstehen Antikörper, wodurch es zu Autoimmunreaktionen kommt.
6. Es kann die Blut-Hirn-Schranke durchbrechen, wobei es weitere Substanzen mitnimmt, an die es gebunden ist, woraus sich neurologische Beschwerden ergeben.
7. Es tötet Zellen, ohne dabei zwischen normalen, gesunden und Krebszellen zu unterscheiden.
8. Es stört die Replikation der DNA.
9. Es verursacht Arteriosklerose, das Verhärten der Arterien durch die Bildung von Plaque, was von der Schulmedizin bislang verschwiegen wird.
10. Es erleichtert den Eintritt von Influenza- und anderen Viren vom Verdauungstrakt in den Körper, indem es Sialinsäure an die Muskelfasern bindet.
11. Es trägt zur Entstehung von Nephritis bei (Nierenentzündung).¹⁴

Wie kann man sich das Lektin WGA also am besten vom Hals halten? Ganz einfach. Essen Sie kein Vollkornbrot und keine anderen Vollkornprodukte mehr.

Vollkornkost unter der Lupe

Angesichts der Tatsache, dass Vollkornprodukte und Vollkornmahlzeiten erst seit wenigen Jahrzehnten als gesunde Kost gelten, sollte man sich daran erinnern, dass es vor vielen Tausenden von Jahren dank der Erfindung der Mahltechnik möglich wurde, faserige Bestandteile aus Weizen- und Getreidekörnern auszusieben – ein aufwendiges Verfahren. Vor allem die Oberschichten der damaligen Gesellschaften optierten für Weißbrot als privilegierte Kost für ihresgleichen – ein soziales Distinktionsmerkmal wie heute Kaviar. Vollkornprodukte wie braunen Reis oder Graubrot überließ man den Bauern. Das Ziel war, das Mehl so weit zu raffinieren, dass es sowohl bekömmlicher für die Verdauung als auch ansehlicher weiß wurde. Natürlich wussten die reichen, adeligen Oberschichten es damals noch nicht, aber Vollkornkost enthält wesentlich mehr Lektine als reines, ausgesiebtetes Weizenmehl, das viel leichter zu verdauen ist. Zwischen Griechen und Römern gab es jahrhundertlang Debatten, wer in der Lage war, das feinste, hellste Weizenmehl herzustellen.

Heutzutage meint jeder Ernährungsbewusste im Westen zu wissen, dass brauner Reis gesünder ist als von seinen Schalen befreiter »polierter« weißer Reis, aber 4 Milliarden Menschen in Asien, für die Reis das Grundnahrungsmittel schlechthin ist, haben ihn seit Anbeginn der Reiszusage vor rund fünftausend Jahren immer poliert, damit er weiß wird, und so machen sie es noch heute. Schön dumm? Nein, sie wissen genau, was sie tun.

Denn beim Reis sitzen die Lektine ganz überwiegend in der Schale, und die haben sie aus gutem Grund immer schon entfernt. Auch ich habe einmal geglaubt, dass jede Art von Vollkorngetreide dem weißen, raffinierten Getreide überlegen sei. Aber von diesem Irrglauben habe ich mich inzwischen befreit. Chinesen, Japaner und alle anderen asiatischen Völker hatten stets weniger mit Fettleibigkeit, Herzkrankheiten, Diabetes und anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen zu kämpfen, von denen vor allem die Vereinigten Staaten, aber auch einige Länder Europas fast epidemisch heimgesucht werden.¹⁵ Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, falls Sie deutlich übergewichtig sind, dann wahrscheinlich deswegen, weil sie an die »Vollkorn-Religion« glauben.

Die gegenwärtige Obsession, Vollkornkost als ausgesprochen »gesundes« Nahrungsmittel anzusehen, steht also völlig im Gegensatz zu dem, wie unsere Vorfahren jahrtausendlang mit Getreide umgegangen sind. Sie hat ihren Ursprung im Jahr 1894, als der Arzt und Leiter eines Sanatoriums im amerikanischen Bundesstaat Michigan Dr. John Kellogg vergeblich versuchte, seine Patienten dazu zu bringen, Vollkorngetreide zu essen. Er war felsenfest davon überzeugt, dass die allermeisten Krankheiten vom Magen-Darm-Trakt ausgingen und man sie vor allem durch »regelmäßigen Stuhlgang« kurieren könne. Den wollte er durch die ballaststoffreiche Vollkornkost nebst strikt vegetarischer Ernährung, viel Bewegung und Einläufen befördern. Als sich seine Patienten dieser Rosskur verweigerten, kamen er und sein Bruder Will Kellogg auf die Idee, ihre Vollkorn-Getreidekost (bei ihnen handelte es sich bei dem Getreide um Maiskörner) in schmackhafter Form aufzubereiten. Die Kelloggs experimentierten eine Weile herum und schließlich entstanden Kellogg's Cornflakes (= »Maisflocken«). Das war der Ausgangspunkt der späteren Ernährungsrevolution hin

zum »gesunden«, kalten Cerealien-Frühstück und einer milliardenschweren Geschäftsidee in der Lebensmittelindustrie. Diese Industrieunternehmen verlegten sich rasch auf Weizen als das vermeintlich perfekte Frühstücksgetreide. Und so gerieten erst in unserer Zeit das schädliche WGA sowie weitere Lektine wieder auf die Teller und Müslischalen.

So richtig voll in Fahrt kam die Vollkornkost-Bewegung erst in den vergangenen fünfzig Jahren unter Hippies, selbsternannten Ernährungsbewussten und Ernährungsberatern. Inzwischen gehört die Vollkorn-Bewegung zum Mainstream. Jeder weiß, wie groß die Palette an einschlägigen Produkten mittlerweile ist, von den Frühstücksflocken über Vollkornbrot, alle möglichen Vollkornbackwaren und Vollkornsnacks, die alle als besonders gesund vermarktet werden, was mit dem Appell an das »gute Gewissen« besonders eindrucksvoll gelingt. Dieser Trend hat jedoch das Verdauungssystem zahlloser Menschen nachhaltig geschädigt und das Tor zu weiteren Gesundheitsproblemen ganz weit aufgestoßen. Der stark gestiegene Konsum aller Arten von Fertiggerichten wie von Cerealien ist wie ein Großangriff von Lektinen an zwei Fronten gleichzeitig.

Möglicherweise haben Sie auch schon einmal von dem sogenannten »französischen Ernährungsparadox« gehört, das darin besteht, dass die Franzosen reichlich Baguette essen (ein reines Weizenmehlprodukt), gerne und regelmäßig Rotwein trinken und sogar Butter nicht verschmähen, ohne deswegen zuzunehmen oder in der Masse an gravierenden Gesundheitsbeschwerden wie etwa Herzproblemen zu leiden. In ihrem Erfolgsbuch *Warum französische Frauen nicht dick werden*, das vor über zehn Jahren erschien, beschreibt die Autorin Mireille Guiliano, die in Frankreich geboren wurde und aufwuchs und mittlerweile in den Vereinigten Staaten lebt, dieses französische Paradox, das darin besteht, dass sie in Frankreich bedenkenlos

all diese angeblich ungesunden Lebensmittel genossen hat, ohne jegliche Gesundheitsbeeinträchtigung und ohne dick zu werden. Auch männlichen Franzosen im mittleren Alter machen nur ungefähr halb so oft Herzprobleme zu schaffen im Vergleich zu Amerikanern und ihre Lebenserwartung ist zweieinhalb Jahre länger.¹⁶

Der Hauptgrund, warum viel mehr Franzosen und Französinen schlank und gesund bleiben, liegt einfach darin, dass sie viel weniger WGA konsumieren. Auch die Italiener essen gern Weißbrot, und wenn sie Pasta essen, dann eben nur in kleinen Portionen als Vorspeise und keine Nudelberge als Hauptgang, und auch die Italiener werden in der Regel nicht so dick wie die Amerikaner. Außerdem werden die echten italienischen Pastanudeln in erster Linie aus Hartweizengrieß gemacht oder aus einer Mischung aus Grieß und Mehl. Ich reise sehr oft nach Italien und beobachte aufmerksam die Esskultur dort. Leider muss man feststellen, dass Weizenmehlnudeln vor allem in den stark von Touristen frequentierten Städten auch dort immer häufiger serviert werden.

Das Lektin WGA lagert sich mit Vorliebe an Gelenkknorpel an und stimuliert das Immunsystem, insbesondere die Gelenke anzugreifen. Die daraus resultierenden Entzündungen und Schmerzen werden oft mit frei verkäuflichen Arzneimitteln wie Aspirin oder Ibuprofen symptomatisch überspielt. Die Medikamente können zwar Linderung verschaffen, aber langfristig haben sie verheerende Wirkungen auf das Verdauungssystem (dazu mehr ab S. 89). Glucosamin ist ein Aminosucker, der im menschlichen Körper natürlich vorkommt. Er ist Bestandteil des Bindegewebes, des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit. Glucosamin bindet das Lektin WGA, wodurch die Entzündung gehemmt oder sogar beseitigt und demzufolge auch der Schmerz gelindert wird. Die Einnahme von Glucosaminsulfat als Nah-

rungsergänzungsmittel hat für viele Betroffene eine wohltuende, heilende Wirkung, aber nicht für alle Menschen. Es zaubert nicht auf wundersame Weise den Schmerz weg, sondern es bindet WGA und andere Lektine noch im Verdauungstrakt, und sie werden entsorgt, bevor sie in den Körper eindringen und größeren Schaden anrichten können. Durchbrechen Sie lieber den Teufelskreis von Vollkornkostkonsum und anschließender Medikamenteneinnahme, um den schlimmen Folgen von WGA entgegenzuwirken, indem Sie Weizenmehlprodukte und vor allem Vollkornprodukte jeder Art konsequent von Ihrem Speiseplan streichen.

Natürliche und künstlich veränderte Lektine

Bis in die 1950er-Jahre hielten sich die meisten Landwirte oder Hobbygärtner mit einem Gemüsegarten hinterm Haus oder in einer Schreberkolonie an althergebrachte Düngemethoden mit organischem Mist wie Kuhdung oder Pferdeäpfeln und sie verwendeten Mulch, um die Wurzeln und die Mikroben im Boden vor extremer Winterkälte zu schützen. Seit der Mitte des 20. Jahrhunderts wird jedoch zunehmend und mittlerweile im großen Stil Kunstdünger eingesetzt, also rein chemische Mittel auf Erdölbasis; das sind sozusagen Nebenprodukte der gezielt vorangetriebenen chemischen Forschung zur Herstellung von Munition im Zweiten Weltkrieg. Gleichzeitig oder kurz danach verwendete man immer häufiger Kühlwaggons und Kühllaster, ja ganze Kühlschiffe zum Transport agrarischer Güter. Und damit wiederum einher gingen die Züchtung hybrider Pflanzenvarietäten durch mächtige Saatgutkonzerne für die Bedürfnisse der Agrarindustrie und lange Transportwege.

Empfohlene Nahrungsmittel

Die meisten Zutaten für die Rezepte finden Sie in jedem gut sortierten Supermarkt. Es kann allerdings auch vorkommen, dass Sie die eine oder andere Zutat, wie Maniokmehl oder (Finger-)Hirse, noch nicht kennen oder noch nicht wissen, wo man sie erhält. Diese Dinge bekommt man in der Regel in Reformhäusern oder in Bioläden. Sollte dies nicht der Fall sein, dann können Sie sie bei Online-Versendern wie Amazon oder Gourmondo bestellen. Eine Reihe Zutaten wie etwa naturbelassenes (also nicht alkalisiertes) Kakaopulver oder aluminiumfreies Backpulver unterscheidet sich in der Tat wesentlich von den Produkten, die Sie möglicherweise bisher verwendet haben. Sobald Sie sich mit diesen Zutaten vertraut gemacht haben, werden Sie feststellen, welche kulinarischen Möglichkeiten sich dadurch neu eröffnen.

Hier einige Vorabinformationen zu meinen bevorzugten Grundlebensmitteln und Zutaten:

Avocado

Ich bevorzuge die Hass-Avocado, eine Sorte, die nach ihrem Züchter, dem Kalifornier Rudolph Hass, so genannt wurde. Man erkennt sie an der stark »pickeligen« Struktur ihrer grünen oder schwarzen Schale. Die meistverbreitete Sorte in Europa ist die »Fuerte« mit etwas glatterer Schale.

Avocado-Mayonnaise

Diese Mayonnaise wird mit Avocadoöl hergestellt (siehe unten) statt traditionell mit Olivenöl (ganz zu schweigen von den vielen anderen inakzeptablen Ölen, die zur Herstellung herkömmlicher Mayonnaise verwendet werden). Die Firma Primal Kitchen hat eine exzellente Avocado-Mayonnaise im Angebot.

Avocadoöl

Mit seinen einfach ungesättigten Fettsäuren, seinem neutralen Geschmack sowie einem sehr hohen Rauchpunkt ist Avocadoöl ein ausgezeichnetes Allzwecköl. Ich würde auf jeden Fall Produkte aus der Hass-Avocado bevorzugen (siehe oben).

Basmati-Reis

In der 3. Phase können Sie in kleinen Mengen Basmati-Reis zu sich nehmen. Verwenden Sie aber nur weißen Basmati-Reis aus Indien; dieser enthält am wenigsten Lektin und am meisten resistente Stärken von allen Reissorten.

Butterschmalz (Ghee)

Geklärt bzw. geläuterte Butter findet seit Jahrhunderten als Grundnahrungsmittel in der indischen Küche Verwendung. Das war eine einfache Methode in Zeiten ohne Kühlschrank, Butterfett längere Zeit haltbar zu machen. Beim Läutern wird die Butter vorsichtig erhitzt, ohne zu bräunen. Der Eiweißschaum (das geronnene Protein) wird abgeschöpft bzw. setzt sich am Boden ab; das Wasser verdunstet. Zurück bleibt das reine Fett, das bei Zimmertemperatur wachsartig erhärtet. Weil es sich um das reine Fett handelt, enthält Butterschmalz kein Kasein, also

kein Protein mehr. Butterschmalz eignet sich wegen seines hohen Rauchpunktes hervorragend zum Braten und Frittieren. Achten Sie beim Kauf nach Möglichkeit auf hochwertige Produkte von Kühen mit Grasfütterung, da diese dann ein besseres Omega-3-Profil aufweisen als Tiere mit konventioneller Fütterung.

Cassavamehl bzw. Maniokmehl

Cassavamehl oder Maniokmehl sind nur zwei verschiedene Namen für die gleiche Sache. Es wird aus der Cassava-/Maniokwurzel gewonnen. Lediglich Tapiokamehl bzw. Tapiokastärke ist nicht das Gleiche wie Cassava-/Maniokmehl, sondern es handelt sich um ein Nebenprodukt.

Cassava-/Maniokmehl eignet sich ideal zum glutenfreien Backen; damit gelingen luftig-lockere Teige. Ich habe sämtliche gängigen Marken ausprobiert.

Cayennepfeffer

Bei allen Paprika- und Chilischoten enthalten die Schalen und die Samen Lektine. Der aus gemahlener Chilischoten gewonnene Cayennepfeffer ist indessen weitgehend lektinfrei, da die Früchte geschält und die Samen vor dem Mahlen entfernt werden. Das Gleiche gilt für die Paprikaschoten, die man ohne Schale verzehren kann (die Samen werden sowieso entfernt).

Hanfmilch

Wie Kokosmilch ist Hanfmilch eine Alternative zur Kuhmilch; man kann sie für Smoothies und als Backzutat verwenden. Hanfmilch wird wie Sojamilch aus den (Hanf-)Samen gepresst – und man wird davon garantiert nicht high –, erstens weil sie

nicht aus der Marihuana-Pflanzenart *Cannabis indica* gewonnen wird, sondern aus *Cannabis sativa* und zweitens weil Marihuana oder Haschisch aus den weiblichen Blütenständen gewonnen wird, nicht aus den Samen oder Blättern. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Hanfmilch keine Zusatzstoffe wie Zucker oder Geschmacksstoffe enthält.

Hanf-Tofu

Ebenfalls aus Hanfsamen hergestellt wird Hanf-Tofu (auch Hefu genannt von Englisch Hemp [Hanf] und Tofu). Alles verläuft ganz ähnlich wie beim bekannten Sojatofu, nur ist das Produkt etwas dichter und bröseliger als bei Soja. Hanf-Tofu enthält praktisch keine allergenen Substanzen.

Hirse (Echte Hirsen: Fingerhirse, Perlhirse, Kolbenhirse)

Im Handel üblich sind von Schalen befreite Hirsen, was bedeutet, dass wir es hier paradoxerweise mit einem lektinfreien Getreide zu tun haben. Hirsen sind im Allgemeinen leicht erhältlich.

Honig

Allenfalls in der 3. Phase dürfen Sie sich pro Tag höchstens einen Teelöffel voll deutschen Imkerhonig oder Manuka-Honig (aus Neuseeland oder Australien) gönnen. Denken Sie stets daran, dass Honig nicht etwa ein Naturedelsüßprodukt ist, sondern auch nichts anderes ist als reiner, gewöhnlicher Zucker. Im gleichen Sinne wäre es eine Illusion, sich vorzustellen, durch die Zugabe von 100 Gramm Honig oder Ahornsirup zu einem Des-