

LEKTINE

EINE 360 °ANALYSE

WARUM LEKTINE KRANK MACHEN UND WIE WIR LEKTINARM GESUND LEBEN KÖNNEN
– HINTERGRÜNDE, ANLEITUNGEN, ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG, REZEPTE



LUTZ SCHNEIDER

Lektine – Eine 360 °Analyse

**Warum Lektine krank machen und wie wir lektinarm
gesund leben können – Hintergründe, Anleitungen,
Ernährungsumstellung, Rezepte**

©2019, Lutz Schneider

Expertengruppe Verlag

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung des Autors. Es wird keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden übernommen, die durch kontraproduktive Ausübung oder durch Fehler des Lesers entstehen. Es kann auch keine Garantie auf Erfolg übernommen werden. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Gelingen der im Buch beschriebenen Methoden.

Sämtliche hier dargestellten Inhalte dienen somit ausschließlich der neutralen Information. Sie stellen keinerlei Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Methoden dar. Dieses Buch erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität und Richtigkeit der hier dargebotenen Informationen garantiert werden. Dieses Buch ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung und Betreuung durch einen Arzt. Der Autor und die Herausgeber übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

Lektine – Eine 360° Analyse

Warum Lektine krank machen und
wie wir lektinarm gesund leben
können – Hintergründe,
Anleitungen,
Ernährungsumstellung, Rezepte

Expertengruppe Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

Über den Autor	11
Vorwort	13
Was sind Lektine?	22
Einführung ins Thema Lektine	22
Lektine und die Blutgruppen.....	24
Verschiedene Lektine.....	25
Hülsenfrüchte:.....	26
Getreide:	27
Nachtschattengewächse:.....	27
Pilze:	27
Lauchgewächse	28
Früchte	28
Lektin im Weizen.....	29
Was passiert in unserem Darm?	33
Was passiert außerhalb des Darms?.....	35

Lektine als Auslöser von Beschwerden und Krankheiten	37
Positive Eigenschaften von Lektinen	40
Das Leaky-Gut-Syndrom.....	41
Wie ist der Darm aufgebaut?	42
Was ist das Leaky-Gut-Syndrom?	45
Wie erkennst Du das Leaky-Gut-Syndrom? .	48
Welche Autoimmunerkrankungen können so ausgelöst werden?	49
Wie kommt es zur Diagnose?	51
Wer diagnostiziert ein Leaky-Gut-Syndrom?	52
Was wird untersucht?	53
Wer behandelt das Leaky-Gut-Syndrom?	57
Was solltest Du bei Leaky-Gut-Syndrom beachten?	59
Lektine	60
Zucker	62
Fast Food	63
Alkohol	64
Sport	65

Stress	66
Nahrungsmittelallergene	67
Medikamente	68
Ernährung bei Leaky-Gut-Syndrom.....	69
Nahrungsergänzungsmittel und Nährstoffe bei Leaky-Gut-Syndrom	70
Ernährung ohne Lektine.....	72
Die Gundry Theorie	72
Über Steven R. Gundry.....	73
Erfolge in Behandlung von Krankheiten ..	74
Lebensmittelliste	76
Positive Lebensmittel	77
Negative Lebensmittel	87
Casein A2 Milch.....	91
Was unterscheidet A1- und A2-Milch?	92
Was geschieht bei der Verdauung von A1-Milch?	93
Warum kam es zu dem Unterschied zwischen A1 und A2 Milch?	94
Warum ist das nicht weithin bekannt?	95

Wo finde ich A2 Milchprodukte?	96
Lektine unschädlich machen	98
Ausreichend langes Kochen	99
Schälen und entkernen	100
Einweichen	101
Fermentieren	104
Kochen im Dampfdruckkochtopf	108
Weitere Tipps im Alltag	110
Vermeide lektinreiche Lebensmittel	110
Lektinreiche Lebensmittel sparsam genießen	112
So optimierst Du den gesundheitlichen Nutzen von Kartoffeln	114
Sichere Lektine	115
Weißes Getreide statt braunes	116
Ernährungsumstellung Schritt für Schritt	117
Phase 1: Reinigung / Wiederherstellung ...	118
Essensplan für 3 Tage:	119
Phase 2: Reparieren und Restaurieren	126
Regeln während Phase 2:	128

Phase 3: Erfolge ernten.....	130
Intermittierendes Fasten	132
Das Keto-Intensiv-Programm.....	134
Andere Störfaktoren für einen gesunden Darm ausschalten	136
Breitbandantibiotika	137
Nichtsteroidale Antirheumatikas (NSAID´s)	138
Magensäureblocker (Protonenpumpeninhibitoren, PPI)	139
Künstliche Süßstoffe	140
Hormonsystem Disruptoren	141
Genetisch modifizierte Organismen (GMO):	142
Blaues Licht:	143
Gewicht verlieren ohne Lektine.....	144
Warum Low-Carb-Diäten langfristig nicht helfen	145
Das Palão-Konzept	146
Die Keto-Diät	148
Rezepte	149
Frühstück.....	149

Knuspermüsli.....	149
Sonntags-Brötchen.....	152
Smoothies	154
Grüner Smoothie.....	154
Avocado-Feigen-Smoothie.....	156
Snacks.....	157
Kohlchips	157
Kokosjogurt mit getrockneten Früchten	159
Römersalat-Schiffchen gefüllt mit Guacamole	161
Hauptgerichte	162
Asia Wrap mit Hühnchen und Koriander-Dip- Sauce	162
Gerösteter Brokkoli mit Blumenkohlreis und gebratenen Zwiebeln	165
Grünkohl mit Lachs und Avocado	168
Linsensalat mit Sesam-Dressing.....	170
Römersalat mit Avocado und Basilikum-Pesto Hühnchen	173
Rucola-Salat mit Hähnchen-Zitronen-Vinaigrette	176

Zitronen-Rosenkohl, Grünkohl und Zwiebeln mit Kohl-Steak	178
Fazit	180
Hinweise zu weiteren Informationen im Netz	186
Hat Dir mein Buch gefallen?	187
Quellenangaben	189
Buchempfehlungen	191
Impressum.....	202

ÜBER DEN AUTOR

Lutz Schneider lebt zusammen mit seiner Frau Doris auf einem alten Gehöft im schönen Rheinland.

Schon seit dem Studium der Evolutionsbiologie vor über 20 Jahren beschäftigt er sich mit gesundheitlichen Randthemen, die vor der breiten Masse oft verborgen sind, aber wissenschaftlich breit akzeptiert sind. Als Lehrkraft gibt er dieses Wissen nicht nur seinen Schülern und Studenten weiter, sondern spricht im Rahmen verschiedener Publikationen auch die breite Masse der Menschen in Deutschland an.

Bei seinen Büchern liegen ihm solche Themen besonders am Herzen, deren positiven Effekte nicht nur weitgehend unbekannt sind, sondern bei denen er auch eigene Erfahrungen mit einbringen kann. Jede seiner Veröffentlichungen basiert daher neben den unverzichtbaren wissenschaftlichen Grundlagen auch auf ganz persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen. So entstehen nicht nur reine sachliche Abhandlungen, sondern praktische Ratgeber mit breitem Wissen und nützlichen Hinweisen, die leicht verstanden und umgesetzt werden können.

Lutz Schneider erschafft so leicht zu lesende Werke, die dem Leser in entspannter und angenehmer Atmosphäre einen Einblick in Themenfelder geben, von denen die meisten wenig wissen, aber von denen jeder einzelne sehr profitieren kann.

VORWORT

Intoleranzen wie Laktose, Gluten, Sorbit, Histamin oder Fruktose sind heute längst ein Begriff. Aber hast Du auch schon etwas von Lektinen gehört? Falls nicht, denkst Du vielleicht, jetzt kommt der nächste Diät Trend. Tatsächlich ist es eine Ernährungsform, die erst nach und nach dabei ist, bekannter zu werden. Lektine sind Stoffe, die vom Körper nicht so gut vertragen werden und zu Beschwerden und Krankheiten führen können. Lektine gehören aber nicht in die klassische Gruppe der Intoleranzen. Ernährt man sich aber lektinarm, können die Unverträglichkeitssymptome von diversen Intoleranzen auf einen Schlag gemindert werden.

Gluten gehört zum Beispiel zu den Lektinen. Auch die Kühe, welche die in Europa gängige Milch produzieren, tragen eine Genmutation, welche die Milch ebenfalls lektinreich macht und in Zucker, welcher für Fruktoseunverträglichkeit verantwortlich ist, sind ebenfalls Lektine enthalten.

Heutzutage sind viele von uns von Unverträglichkeiten und Bauchbeschwerden betroffen. Doch warum

kommt das so häufig vor? Liegen wir falsch mit unseren Ernährungstheorien dazu, was gesund und was ungesund ist für unseren Bauch? Wir klären in diesem Buch viele Fragen und beleuchten den Hintergrund hinter den Lektinen. Wieso sind diese Stoffe in den Pflanzen zu finden und was richten sie beim Menschen an? Diese kleinen Stoffe, deren Wirkung wir bis anhin wahrscheinlich unterschätzt haben oder deren Bedeutung noch nicht ganz verstanden wurde. Das Ganze hängt komplex zusammen, ergibt aber einen Sinn, wenn man es im Detail betrachtet. Ich erkläre Dir, was die Lektine bei uns im Darm anrichten und wie das mit Autoimmunkrankheiten und anderen Erkrankungen zusammenhängt.

Mir liegt dieses Thema sehr am Herzen, weil ich selber einen langen Leidensweg mit Bauchbeschwerden hinter mir habe. Ich weiß, was es heißt, wenn man mit Verdauungsproblemen kämpft und die Ärzte nicht erkennen, was dem Körper Probleme bereitet. Über die Jahre habe ich viele Ernährungsformen ausprobiert und ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch geführt. Ich habe über einen längeren Zeitraum auf Gluten, Sorbit, Fruktose, Laktose und Histamin verzichtet. Das isoliert voneinander. Das heißt, ich habe eine Zeit lang auf

einen dieser Stoffe verzichtet und die Reaktion beobachtet und danach dasselbe mit den anderen gemacht. Meine Beschwerden wurden teilweise etwas weniger, vor allem der Verzicht von Gluten hat bei mir eine Verbesserung gebracht. Aber ganz verschwunden sind die Beschwerden nicht. Ich hatte weiterhin Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfälle. Zudem fühlte ich mich oft müde und ausgelaugt.

Ich war bei vielen verschiedenen schulmedizinischen Ärzten in dieser Zeit. Oft hörte ich, dass es psychisch bedingte Symptome seien, Reizdarm oder ähnliches. Eine genaue Lösung oder eine geeignete Ernährungsform suchte ich aber vergebens.

Erst die Konsultation eines Naturheilarztes hat mich auf eine andere Idee gebracht. Er erzählte mir vom Leaky-Gut-Syndrom, was so viel bedeutet, wie einen löcherigen Darm zu haben. Ganz oft steht das eben im Zusammenhang mit Lebensmittelunverträglichkeiten bzw. Lektinen und kann andere Erkrankungen auslösen. In dem Zusammenhang hörte ich auch das erste Mal etwas über Lektine. Lektine waren mir vorher überhaupt kein Begriff gewesen.

Die Informationen, welche ich erhielt, passten auf meine Beschwerden und könnten erklären, warum die Beschwerden bei einer Ernährung, die nur eine Kategorie der Unverträglichkeiten berücksichtigt, weiterhin bestehen blieben.

Doch erst einmal wollte ich noch mehr über das Thema wissen. Schnell merkte ich, dass es eigentlich ein großes und interessantes Gebiet ist, jedoch musste ich auch feststellen, dass eher wenig deutsche Literatur besteht. In englischen Fachbüchern und Webseiten findet man viel mehr Material zum Thema. Eine Erklärung könnte sein, dass der Pionier, Steven Gundry, welcher das erste Mal den Zusammenhang zwischen Herzkrankheiten / Autoimmunerkrankungen und Lektinen erforschte, aus Amerika stammt.

Befasst man sich mit Lektinen, stolpert man fast unumgänglich über den Namen Gundry und seine Werke. Eines seiner Bücher über Lektine ist auch auf Deutsch übersetzt worden. Auch meine Literatur basiert teilweise auf der Grundlage von Grundry und seiner Ernährungstheorie.

Es existieren heute so viele Erkrankungen, welche direkt mit Ernährung in Verbindung gebracht werden,

doch die Grundernährung, die sich heute bei uns etabliert hat, wird oft nicht so stark hinterfragt, wie es vielleicht sinnvoll wäre. Gerade Weizen hat einen sehr schlechten Einfluss auf unseren Darm und es überrascht vielleicht, aber Vollkorngetreide ist sogar noch schlimmer, als aus Weißmehl hergestellte Produkte. Warum das so ist, erkläre ich Dir später. Auch teils bei Gemüse, welches ich als gesund eingestuft hatte, wurde ich eines Besseren belehrt. Gerade auch hier lauert eine Gefahr, die mir nicht bewusst war.

Ich habe die Ernährungsumstellung nach Gundry durchgeführt und ernähre mich bis heute nach ihr. Gerade diese praktische Erfahrung möchte ich an Dich weitergeben. Es ist weniger als eine Diät zu verstehen, als vielmehr als eine Ernährungsform, die für die Dauer zu empfehlen ist.

Wenn Du auf der Suche nach einer neuen Ernährungsform bist, die Dir hilft, Deine Bauchprobleme in den Griff zu bekommen, kann ich Dir aus meiner Erfahrung gerne aufzeigen, was Du benötigst, um beschwerdefrei leben zu können. Schnell wirst Du merken, wie gut sich die Ernährung im Alltag adaptieren lässt. Es ist keine

große Hexerei. Den ersten Schritt hast Du bereits in Angriff genommen, indem Du Dir Informationen über das Thema beschafft hast. Das Wissen und das Verständnis sind die Grundlage für Deine neue Ernährungsform.

Dieses Buch bietet Dir eine sehr ausführliche Liste über die Lebensmittel, welche als positiv und negativ bewertet werden, also welche lektinarm und welche lektinreich sind. Auch findest Du zusätzlich Hinweise bei den einzelnen Lebensmitteln, in welchen Phasen der Ernährungsumstellung sie empfohlen sind. Sind in der 1. Phase nur wenige erlaubt, kommen in der 2. Phase dann deutlich mehr hinzu. Ich möchte dabei vermerken, dass die Liste ursprünglich aus der Literatur von Gundry stammt und von Konstantin Kirsch übersetzt und ergänzt wurde. Die Quelle findest Du im Anhang. Die Vollständigkeit und Richtigkeit ist ohne Gewähr. Ich selber ernähre mich schon seit einiger Zeit danach und empfinde sie als nützlich und hilfreich, weshalb ich sie auch für dieses Buch übernommen habe. Verglichen zu ähnlichen Ernährungsformen, bietet die Lebensmittelliste von Gundry eine viel detailliertere Aufzählung, als andere Ernährungsformen oder Diäten. Das ist sehr hilfreich

bei der Ernährungsumstellung, vor allem am Anfang, wenn man sich damit erst zurechtfinden muss. Später benötigt man die Liste kaum noch, da die positiven und die negativen Lebensmittel bereits bekannt und verinnerlicht sind.

Bei den Rezepten findest Du ebenfalls immer einen Hinweis, in welcher Phase sie empfohlen sind. Das macht es gerade anfangs einfacher, eine Idee zu bekommen, was man mit den erlaubten Lebensmitteln zubereiten kann. In der ersten Phase scheint es sehr viel Kohl zu sein oder auch allgemein, was Dich vielleicht erst abschreckt. Ich verspreche Dir, dass die Gerichte besser schmecken, als sie sich anhören. Ich persönlich habe durch die Ernährungsumstellung eine neue Liebe zu Kohl entdeckt. Ich hoffe, ich kann auch Dich auf den Geschmack bringen und Dir zeigen, wie vielfältig man kochen kann und wie lecker die Gerichte sein können.

Vielleicht konnte Dir ein Arzt noch nicht weiterhelfen, ähnlich wie es mir lange ergangen ist. Dafür hoffe ich, Dir mit meinem Buch eine neue Idee oder Vorstellung geben zu können, was in Deinem Körper passiert und wie wir auf gewisse Stoffe reagieren. In der Hoffnung,

anderen mit meiner Erfahrung zu helfen, hoffe ich, auch Dir einen anderen Blickwinkel geben zu können, der Dir neue Wege aufzeigt, Deine Gesundheit gezielt zu fördern und zu unterstützen, indem Du Deine Ernährung bestmöglich anpasst.

Mit diesem Buch möchte ich darauf aufmerksam machen, wie wir mit unserer Ernährung Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Wir können mit den richtigen Lebensmitteln unseren Darm vor Schädigungen schützen und weitere Krankheiten vermeiden. Anders herum ist es auch möglich, Krankheiten zu verbessern und positiv zu beeinflussen und dabei auf weniger medikamentöse Therapien angewiesen zu sein.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg in der Umsetzung Deiner Ernährungsumstellung. Denke daran, dass ein neuer Ernährungsplan immer erst eine Herausforderung darstellt, denn man verlässt seine Gewohnheiten in der Küche und begibt sich erstmal auf Neuland. Gib Dir ein bisschen Zeit, bis Du Dich an neue Gerichte und neue Geschmäcker gewöhnt hast. Ich bin überzeugt, dass diese Ernährungsform Dir

helfen kann, Dein Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen und Dir langfristig eine Verbesserung für Deine Gesundheit bringt.