

URSACHEN DER GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT (Reizdarm)

Antinutritiantien gegen Insekten und mehr Gluten sind unserem Weizen angezüchtet worden.

Beschwerden nach dem Genuss von Brot, Nudeln, Pizza und anderen getreidehaltigen Lebensmitteln. Diese zunehmende Erkrankung – schätzungsweise sind fünf bis sieben Prozent der Bevölkerung betroffen, nennen die Ärzte **Glutensensitivität oder -empfindlichkeit**. Die Symptome gleichen einem Reizdarm oder einer klassischen Zöliakie, doch beides kann ausgeschlossen werden. Forscher sind nun den Ursachen auf der Spur und haben entdeckt, dass es nicht Gluten, **sondern ein ganz anderer Stoff im Getreide** ist, der Beschwerden macht. (**Das Protein Adenosin-Triphosphat-Amylase, abgekürzt ATI**, wurde in die modernen Hochleistungssorten gezielt hinein gezüchtet - und schadet uns.)

Aber was ist Gluten? Es ist ein Kleber-Eiweiß, das in Weizen, Dinkel, Roggen und Hafer vorkommt - im Weizen seit 50 Jahren durch Neuzüchtungen besonders stark vertreten. Sicher ist bislang, **dass Gluten bei ca. ein Prozent der Bevölkerung die Darmkrankheit Zöliakie auslöst**. Lebensmittel aus Getreide sind für Zöliakie-Patienten daher tabu. Doch weshalb bereitet der Stoff dann auch Menschen Probleme, die nicht an Zöliakie leiden? Beachte die Gluten-Sensitivität unter der 80% aller Menschen leiden - jedes Getreide enthält Gluten, auch Dinkel, Mais ... alle Samen enthalten **Antinutritiantien**: http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf
Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8
Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain" 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen!

Immer mehr reagieren auf Getreide

Ein Grund ist unter anderem auch das Herbizid **Glyphosat und Roundup** im Weizen als Krankheitsursache: **Das Herbizid Glyphosat ist** enthalten im Unkrautvernichtungsmittel **Roundup**, das vielfach vor der Ernte von Weizen (und auch bei Soja, Raps...) eingesetzt wird. **Roundup** (als meistverwendete Marke von Herbiziden aus Glyphosat) ist 1000-mal giftiger als Glyphosat allein für sich. Gerade wegen der Mischung mit weiteren giftigen Chemikalien ist Roundup so gefährlich. Fakt ist: Glyphosat wird seit 1974 angewendet. Das bedeutet, dass unsere Lebensmittel seit 41 Jahren systematisch vergiftet wurden. Das passt auch zu dem rasanten Anstieg moderner und gefährlicher Krankheiten

Das Team um den Gastroenterologen Prof. Wolfgang Holtmeier am Krankenhaus Porz am Rhein ist fast täglich damit konfrontiert: Es kommen immer mehr Menschen, weil sie auf Getreide mit heftigen Beschwerden reagieren. Glutenunverträglichkeit lautet häufig bei Patienten die Diagnose, die nach Brot und Pizza Beschwerden haben. Diese Patienten zeigen aber eine glatte Darmschleimhaut und intakte Darmzotten – das wäre bei einer Zöliakie nicht der Fall.

Daher hat Prof. Holtmeier die Vermutung, dass nicht das Gluten die Ursache (von Getreide-Unverträglichkeit) ist. Er glaubt, dass „andere Inhaltsstoffe des Weizens“ die Übeltäter sind.

Dieser Verdacht beschlich Zöliakie-Experten an der Uniklinik Mainz. Die Forscher haben alte Sorten wie Kamut, exotische wie Quinoa und neue Hochleistungs-

Weizensorten untersucht. Zunächst hatten sie nur das Gluten im Fokus. Über ein Jahr untersuchten die Forscher das komplexe Eiweiß (Lektine) und seine Auswirkungen auf den Menschen.

Prof. Dr. Dr. **Detlef Schuppan** machte eine Entdeckung: „Dann kam die große Überraschung. Dass das Gluten selber nicht für diese Aktivität verantwortlich ist, sondern ein Beistoff und dieser Beistoff, war eine ganz neue Substanzklasse, ein **ganz neues Protein**. Und erstaunlicherweise hat dieses Protein gar nichts zu tun mit dem, was das Gluten macht, sondern hat ganz spezielle Funktionen. Und wir waren erstaunt, dass es sich dabei um Proteine handelt, die die Abwehrkräfte dieser Getreidesorten des Weizens erhöhen.“

Adenosin-Triphosphat-Amylase: ein gezielt eingezüchteter Schädlings-Abwehrstoff wird von vielen Menschen nicht vertragen.

Das Protein Adenosin-Triphosphat-Amylase, abgekürzt ATI, wurde in die modernen Hochleistungssorten gezielt hinein gezüchtet, um das Getreide resistenter gegen Schädlinge zu machen. Für Prof. Schuppan ist das des Rätsels Lösung: „Diese Stoffe erklären letztendlich auch, warum es heutzutage mehr dieser so genannten "Glutenunverträglichkeiten" gibt. Weil es **in den neuen Sorten durch Kreuzung und durch Züchtung, mehr dieser Substanzen gibt.**“

Es liegt also am Insektenabwehrstoff ATI. Der ist zwar nicht giftig, aber er sorgt für Eigenschaften, an denen es alten Getreidesorten mangelt: **Resistenzen gegen Schädlinge** und ein hoher Ertrag. Und genau darauf sind Hochleistungssorten für das globale Getreidegeschäft getrimmt.

„Wir wissen, dass wir mit den neuen Sorten einen hohen Ertrag haben, aber eben auch Nachteile erkaufen und es ist durchaus denkbar, dass wir doch wieder zu den alten Sorten zurückkommen, die geringere Erträge haben, dafür aber einen höheren Nährwert und weniger von den Substanzen wie den ATIs.“ **Monika Kovacsics**

TV: 29.09.2011, 22.00 Uhr, Odysso - Das will ich wissen! **SWR Fernsehen**

<http://www.swr.de/odysso/rueckschau/-/id=2226008/y4lwmr/index.html>

Lektine: Weizenkeimlectin (WGA) - Unverträglichkeit

WGA ist ein hitzestabiles Lectin im Weizen, ein Protein, das möglicherweise entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Zöliakie) und Allergien auslösen kann. Derzeit gibt es keine Möglichkeit, eine Unverträglichkeit von WGA mittels Labortest festzustellen.

Aufgrund der Hitzestabilität bleibt das Lektin WGA in Weizenbrot erhalten, sodass hier typischerweise weizenmehlhaltiges Brot (Weißbrot, Semmeln, Mischbrot und Vollkornbrot) nicht vertragen wird. Im Fleisch von Getreidegemästeten Tieren bleibt das Lektin erhalten!.

Phytinsäureunverträglichkeit

Phytinsäure dient den Pflanzen (z.B. Hülsenfrüchten, Getreide, Ölsamen etc.) als Energie- und Phosphatspeicher. Im Getreide kommt Phytinsäure vor allem in den äußeren Schichten des Getreidekorns - also im Vollkorn - vor. Der Phytinsäuregehalt im Mehl hängt daher vom Ausmahlungsgrad ab (siehe Tabelle 13). Phytinsäure bzw. deren Salze (Phytate) können im Darm mit Metallionen (z.B. Eisen, Zink, Magnesium, Calcium) komplexartige Bindungen eingehen, wodurch die Aufnahme dieser Mineralstoffe bzw. Spurenelemente gestört wird. Außerdem ist durch Phytinsäure eine Beeinträchtigung von Verdauungsenzymen möglich.

Durch Einweichen, Kochen und Keimen des Getreidekorns und durch eine Teigführung mit Natursauerteig wird der Phytinsäuregehalt im Getreide deutlich reduziert. Brot, das auf traditionelle Art mit Natursauerteig und entsprechend **langer Teigführung** (über mehrere Stunden) hergestellt wurde (z.B. Roggenbrot), könnte auch aus diesem Grund besser verträglich sein. Wenn Weißbrot vertragen wird, Vollkornbrot und Vollkornprodukte aber zu Beschwerden führen, könnte es sich um eine Phytinsäureunverträglichkeit handeln. Andere diagnostische Möglichkeiten als der Selbsttest sind derzeit leider nicht möglich. Aus: **Ledochowski, M. "Brot-, Gluten- und Getreideunverträglichkeiten"** Innsbruck: 2008; www.fructose.at weiter: **Ledochowski, Maximilian "Genussvoll leben trotz Nahrungsmittel-Intoleranzen: Fruktose - Laktose - Histamin - Gluten - Getreide - Ballaststoffe..."** 240 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173402

Wertvolle Literatur:

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8

Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain" 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen!

http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Myers, Amy "The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -- and How to Get Your Life Back" 426 pages; Little Brown: Sept. 2016; ISBN: 978-0316272865

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund" 432 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836653

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine <https://www.glutenfreesociety.org/>

No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain (Englisch) 2016; 368 Seiten; Touchstone: 2016; ISBN-13: 978-1501121685

Bolland, Axel "Pro Gesundheit - Contra Gluten" 220 Seiten; CO'MED Verlagsgesellschaft: 2006; ISBN: 978-3934672154; Sehr wertvoll. Meide Gluten und Casein (Getreide und Kuhmilch)

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173587 (Meide alle Getreide, Weizen)

Perlmutter, David "Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 352 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"**; ISBN: 978-0316234801

Schizophrenie: wegen Darm... <http://www.scdiet.de/gehirn/gehirn.htm> (=Elaine Gottschall)

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; www.schaub-institut.ch/

Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Seite im Internet: http://josef-stocker.de/gluten_oder_ati_antinutritiantien.pdf