

## LEKTINFREIE-ERNÄHRUNG KANN DIR HELFEN!

Getreide, Samenkörner und einige Pflanzen schützen sich gegen Fressfeinde mit speziellen Substanzen.

Reduziere **die Lektine** in deiner Nahrung, das hilft besonders bei **Adipositas** und **Diabetes-Patienten**, die extrem insulinresistent sind. Bemerkenswerte Erfolge werden **auch bei Arteriosklerose (Koronararterien), Arthritis, Hautkrankheiten, Akne und Ekzemen, Krebs, Demenz, Parkinson, MS, Autoimmunkrankheiten** sowie einigen **Krankheiten des Verdauungstrakts** gemeldet.

Der folgende Artikel ist ein Auszug aus dem Buch des Herzchirurgen Dr. med Steven Gundry "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; ("The Plant Paradox") 2018, Seite 169 ff:

### Das Problem der Low-Carb-Diäten

Eine Diät mit starker Minimierung der Kohlenhydrate, wie etwa **Atkins oder South Beach** bringt kurzfristig die gewünschten Erfolge. Selbst ich habe sie schon durchaus zu meiner Zufriedenheit praktiziert (Gundry). Wenn man dann aber wieder damit anfängt, **Lebensmittel mit lektinhaltigen Kohlehydraten** (aus Getreide, Körnern und Samen) zu sich zu nehmen, kommen auch die verlorenen Pfunde schnell wieder zurück. Bei allen Low-Carb-Diäten wird die Kohlehydratzufuhr drastisch reduziert, also fallen alle Speisen **aus Getreide und Hülsenfrüchten** weg und damit auch die Lektine. Und das tut gut. Wenn dann Vollkorn-Brot, Nudeln und Hülsenfrüchte erneut hinzukommen, und dadurch die Anhänger wieder zunehmen, lautet der einzige Rat: Getreide und Hülsenfrüchte **(alle Lektine) erneut weglassen**.

**Lektine sind Eiweiße**, die blutgruppenspezifisch mit der Oberfläche der roten Blutkörperchen reagieren. Dieser Bindung verdanken sie ihren zweiten Namen **Agglutinine**. Gleichzeitig sind auch Reaktionen mit anderen immunologisch wichtigen Glycoproteinen und Glycolipiden wahrscheinlich, aber kaum untersucht. Da **das Weizen-Lektin WGA** im Gegensatz zu den viel bekannteren Lektinen aus Hülsenfrüchten hitzestabil ist, ist es auch noch in Brot und Backwaren aktiv. Lektine rufen Entzündungen im Darm hervor, erhöhen die Permeabilität der Darmwand (leaky gut) und verändern die Zusammensetzung der Darmflora bis hin zu pathologischen Zuständen (Overgrowth-Syndrom). Tierversuche zeigen, dass sie die Translokation von Darmbakterien begünstigen, also die Aufnahme von Bakterien über die Darmwand in die Blutbahn.

**Das Paläo-Konzept** treibt den Ansatz, viel Protein zu essen, auf die Spitze, indem es von der irrigen Annahme ausgeht, die Altsteinzeitmenschen hätten sich ständig von Büffel, Mammut oder Antilope (und deren Fett !) ernährt und das sei also gesund.

Die Erfolge wie Gewichtsreduzierung oder gesundheitliche Verbesserungen, die mit der Paläo- oder einer anderen Low-Carb-Diät womöglich erzielt werden, **sind nicht** das Ergebnis von Kohlehydratverzicht und dem Verzehr von proteinreichem Fleisch, Fisch und Fett. Die positiven Effekte verdanken sich nach meiner Erkenntnis vielmehr der Tatsache, dass man durch den Kohlehydratverzicht automatisch auch **auf Lektine verzichtet**.

Zur Paläo-Diät sei hier noch angemerkt, dass in der Steinzeit sicher keines der Tiere mit Getreide, Mais oder Soja gefüttert war, damals also kein Fleisch Lektine enthielt.

**In Afrika**, wo sich unsere Urahnen noch bis vor 100.000 Jahren ausschließlich aufhielten - gab es keinerlei lektinhaltige Pflanzen und vor allem **keine lektinhaltigen Gemüsesorten**. All die heutigen **besonders lektinlastigen** Zutaten zur Paläo-Diät wie Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprikaschoten, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Chiasamen stammen aus der transatlantischen Welt und sind zu meiden.

**Die Ketogene Diät**, die man üblicherweise Diabetikern - auch Kindern mit Diabetes - empfiehlt oder verschreibt, um ihren Blutzucker- und Insulinspiegel zu senken, ist ebenfalls kohlehydratarm, allerdings mit einem wesentlichen Unterschied: Statt mit Kohlehydraten zu sparen und dafür mehr Eiweiß (Protein) zuzuführen, **limitiert die echte Ketogene Diät auch das Protein** und schöpft die Kalorienzufuhr aus verschiedenen Fetten. **Keto ist NIEDRIG Protein, High FAT**. Keine Angst vor Fett!

Wenn man den Verzehr bestimmter lektinhaltiger Nahrung reduziert, reduziert sich automatisch das Gewicht. Und wenn ich es mit einer Ketogen-Diät-Variante noch weiter reduziere, dann kann ich nicht nur bei Diabetes-Patienten, die extrem insulinresistent sind, bemerkenswerte Erfolge erzielen, sondern **auch bei Arteriosklerose, Krebs, Demenz, Parkinson, MS, Autoimmunkrankheiten** sowie einigen Krankheiten des Verdauungstrakts. Die Frage, die sich dabei immer stellt, lautet: Findet bei den Menschen, die sich einer Ketogenen Diät unterziehen, wirklich eine Ketose statt und ist das der Grund für ihre Gewichtsabnahme? Die Antwort, die mir die Laborbefunde meiner Patienten geben, lautet eindeutig Nein. Die Gewichtsabnahme kommt nicht vom Verzehr von weniger KH, sondern **vom Wegfall der Lektine in der Nahrung**.

Warum Vollkorn krank und dick macht. Seite 148:

Das **Weizen-Lektin**, kurz **WGA** (wheat germ agglutinin) genannt, ist außerordentlich giftig für Pflanzenschädlinge und schadet auch dem Menschen, wie jedes Lektin.

**Es ist das WGA im Weizen**, das sich unter anderem an das Endothel der **Koronararterien** bindet und das dann vom Immunsystem attackiert wird. Falls Sie sich je die Frage gestellt haben sollten, warum bei Südcinesen, Koreanern und Japanern, die alle sehr viel Reis als Grundnahrungsmittel verzehren, viel weniger Herzkrankheiten auftreten, dann lautet die Antwort: **Reis enthält kein WGA**. Auch die Taro-Wurzel, die bei den Kitavanern viel gegessen wird, enthält kein WGA, genauso wenig Sorghumhirse oder Yams, die in Afrika eine zentrale Rolle in der Ernährung spielen.

## **Was wir mit Elefanten gemeinsam haben: Arteriosklerose**

In der freien Wildbahn, wo sie sich nur von den Blättern von Bäumen ernähren - ähnlich wie unsere weitläufigen Affenverwandten und -Vorfahren -, bekommen **Afrikanische Elefanten, soweit bekannt ist, keine koronaren Gefäß-erkrankungen** so lange sie in der Wildnis leben.

Aber dort, wo ihre waldreichen Habitate zerstört wurden, werden viele Elefanten mittlerweile oft mit Heu **und Getreide gefüttert**. Bei diesen Tieren leiden 50 Prozent unter **schweren Schädigungen der Herzkranzgefäße**. Ursache sind natürlich die Lektine (im Getreide), die eigentlich nie Teil ihrer Ernährung hätten sein sollen und die

sich jetzt an ihre Arterien anhaften und zu Herzinfarkt führen können.

Bei der Gelegenheit ist es an der Zeit, zu erklären, auf welches Zuckermolekül die Lektine **WGA** (wheat germ agglutinin) eigentlich ausgerichtet sind. Wie sich herausgestellt hat, gibt es bei Menschen wie bei Elefanten ein bestimmtes Zuckermolekül, das dieses Problem verursacht.

Dieses das Lektin bindende **Zuckermolekül** mit der Bezeichnung **Neu5Ac** sitzt sowohl auf der Innenwand der Blutgefäße wie auf den Enterozyten in der Darmwand, die für die Resorption der Nährstoffe in den Körper zuständig sind. Die meisten anderen Säugetiere haben an diesen Stellen in den Blutgefäßen und in den Enterozyten ein **anderes Zuckermolekül mit der Bezeichnung Neu5Gc**. Durch eine Genmutation hat der Mensch die Fähigkeit, dieses Neu5Gc zu synthetisieren, bei der Trennung von den anderen Primatenarten vor ungefähr 8 Millionen Jahren verloren. (Schimpansen aber haben diese Fähigkeit nach wie vor.) Stattdessen synthetisieren wir **das lektinbindende Neu5Ac**; diese Eigenschaft teilen wir übrigens mit ... Hühnern und Elefanten. Lektine und insbesondere die Lektine aus Getreiden binden sich an Neu5Ac, können sich aber nicht an Neu5Gc binden. Genau aus diesem Grund bekommen Schimpansen, denen in Gefangenschaft eine durchaus menschenähnliche Kost mit Getreideanteilen vorgesetzt wird, niemals Arteriosklerose, die »Verkalkung« (gemeint ist: Verhärtung) der Arterien, und leiden auch niemals unter Autoimmunkrankheiten. Aber die armen mit Getreide und Heu statt mit Blättern gefütterten Elefanten müssen sich mit verstopften Herzkranzgefäßen herumplagen.

Weil Schimpansen also dieses lektinbindende Zuckermolekül nicht haben, geschieht ihnen nichts, wenn sie Müsli essen, aber wir Menschen wie auch Elefanten bekommen massive Herz- und Autoimmunprobleme, wenn wir mit Grassamen Lektine zu uns nehmen (**alle Getreidearten und alle Samenkörner haben Lektine!**).

Quelle: **Dr. med Steven Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain"** 2017. Lektine are your Enemy.  
**Dr. med Steven Gundry, "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018

<https://german.mercola.com/sites/articles/archive/2018/04/19/reduzierung-von-pektinen-in-der-ernaehrung.aspx>

## Vorsicht vor gemästeten Tieren und Massentierzucht: Lektine!

In der Steinzeit gab es keinen Weizen für die Wild-Tiere, und nicht das **Weizen-Lektin**, kurz **WGA** (wheat germ agglutinin) in der Tiernahrung. Das Fleisch der Tiere war in der Steinzeit ohne Lektine!!! DAS ist der große Unterschied zu heute.

Wenn Tiere heutzutage auch Getreide, Mais und Soja zum Futter bekommen, oder Puten und Hennen zum Futter auch altes Brot (Getreide), so enthält nun unser heutiges Fleisch auch diese schädlichen Lektine aus dem Getreidefutter!

(Größte Vorsicht bei Fleisch aus Massentierhaltung ist angesagt.)

[https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/schaedliche-pflanzenstoffe-ernaehrungswissenschaftler-behauptet-beliebtes-gemuese-macht-uns-krank\\_id\\_8348490.html](https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/schaedliche-pflanzenstoffe-ernaehrungswissenschaftler-behauptet-beliebtes-gemuese-macht-uns-krank_id_8348490.html)

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

Dieser Artikel ist im Internet: [http://josef-stocker.de/pektine\\_meiden\\_gundry.pdf](http://josef-stocker.de/pektine_meiden_gundry.pdf)

**Meide Lektine** (sie sind besonders in Samen, Kernen, Getreide, Tomaten)

Lektine stecken in vielen Lebensmitteln, die wir besonders mögen.

Als Hauptübeltäter identifiziert Gundry dabei **Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Gurken, Vollkornbrot, Mais und sogar Quinoa.**

"Chemische Kriegsführung", tobt durch die Aufnahme dieser Lebensmittel in unserem Körper.

"Je mehr ich (Gundry) **Gemüse mit vielen Samen** aus ihrer Ernährung strich, wie Gurken, Tomate oder Kürbis, desto besser fühlten sich meine Patienten, sie nahmen ab und ihre Cholesterin-Werte wurden besser!"

<https://www.welt.de/kmpkt/article164410762/US-Arzt-raet-vom-Konsum-von-Tomaten-und-Kartoffeln-ab.html>

<https://german.mercola.com/sites/articles/archive/2018/04/19/reduzierung-von-lektinen-in-der-ernahrung.aspx>

**Weil LEKTINE eigentlich an allen Geweben andocken können**, etwa an der Bauchspeicheldrüse, Gelenken, Bronchien, Nerven, Gehirn, und das Immunsystem sie dort als Eindringlinge angreift, würden Autoimmunerkrankungen entstehen: Diabetes, [Arthritis](#) und Rheuma, [Asthma](#), Parkinson sowie [Alzheimer](#).

**Diese Lebensmittel sind reich an Lektinen - also zu meiden:**

- **Brot. Pasta. Nudeln. Getreide, Samenkörner,**
- **Kleie und Vollkorn; Weizen**
- **Mais, Quinoa**
- **Kartoffeln und Kartoffelprodukte.**
- **Bohnen und Hülsenfrüchte. Soja.**
- **Tomaten. Aubergine (=Melanzani) = haben Kernchen**
- **Gurken (Samenkernchen)**
- **Kürbis**
- Reis (begrenzt erlaubt ist indischer Basmati-Reis).
- **Pflanzenöle**

**Die gute Botschaft ist:** Die Lektine von Bohnen, Soja, Kartoffeln, können **durch große Hitze** (mit einem **Dampfkochtopf**) unschädlich gemacht werden, einige andere durch fermentieren oder mit gewissen Enzymen!

Aber andere Lektine, besonders die aus Weizen, Getreide ... sind Hitze unempfindlich und müssen von vorneherein gemieden werden! Also Hände weg von allem aus Samen und Körnern, Getreide und deren Mehl. (Dr. Reinhard Steintel)

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

<http://josef-stocker.de/>