



LEKTINE - GIFT IM GEMÜSE?

Es gibt viele verschiedene Ernährungsempfehlungen. In einem Punkt stimmen die allermeisten überein: Gemüse ist gesund. Dass jedoch manche Gemüsesorten für bestimmte Menschen sogar schädlich sein können, wissen die wenigsten.

Wie alle Lebewesen haben auch Pflanzen einen Drang zum Überleben. Um sich und ihre Nachkommen zu schützen, haben sie verschiedene Abwehrmechanismen entwickelt. Als „biologische Kriegswaffe“ gegen ihre Fressfeinde setzen sie ein:

- **Phytinsäure:** Hemmt die Aufnahme von Mineralstoffen.
- **Trypsin-Hemmer:** Hemmen die Funktion bestimmter Verdauungsenzyme.
- **Lektine:** Lagern sich an Körperzellen an und stören so ihre Funktion.

In diesem Artikel werden die Lektine genauer unter die Lupe genommen.

Worin sind Lektine enthalten?

Da Lektine als Fressschutz von Pflanzen hergestellt werden, sind sie hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Verschiedene Pflanzen nutzen dabei unterschiedliche Abwehrstrategien. Je nach Strategie der Pflanze sind in bestimmten Lebensmitteln mehr oder weniger Lektine enthalten.

Eine Art der Strategie besteht darin, relativ ungeschützte, nackte Kerne durch **giftige Inhaltsstoffe**, zum Beispiel Lektine, zu schützen. Die Pflanze möchte nicht, dass ihre Samen von Tieren verzehrt werden, sondern dass diese auf den selben fruchtbaren Boden fallen, auf dem auch sie selbst stehen. Diese Strategie nutzen vor allem:

- **Süßgräser** (Weizen und andere Getreidearten)
- **Pseudogetreide** (Quinoa, Amaranth)
- **Hülsenfrüchte** (Linsen, Bohnen, Erdnüsse)
- **Kürbisgewächse** (Kürbis, Melone, Zucchini)
- **Nachtshattengewächse** (Aubergine, Kartoffel, Tomate oder Paprika)



Manche Pflanzen verfolgen jedoch eine ganz andere Strategie. Sie geben ihren Samen eine **harte Schale**, damit diese, wenn sie gefressen werden, nicht verdaut, sondern im Ganzen wieder ausgeschieden werden. So garantiert die Pflanze eine gute Verbreitung ihrer Samen. Diese Strategie nutzen vor allem **Steinobstgewächse** wie Pflaumen, Mangos, Pfirsiche, Oliven oder Kirschen.

Die Samen sind von einer wohlschmeckenden Frucht umgeben. Damit die Früchte nicht zu früh verzehrt werden, signalisiert die Pflanze den Reifegrad über die Farbe der Früchte. Schließlich soll die Frucht erst gegessen werden, wenn der Kern hart genug ist um den Verdauungstrakt eines Tieres zu überstehen.

Übrigens: Erst wenn die Frucht reif ist, gibt die Mutterpflanze ein Signal zum Lektin-Abbau. Deshalb enthalten unreif geerntete Früchte wesentlich mehr Lektine als reif geerntete.

Auch **tierische Lebensmittel** können Lektine enthalten. Diese gelangen über die Fütterung in Milch, Eier und Fleisch. Nicht nur Rinder und Hühner werden teilweise mit Soja und Mais gefüttert, sondern auch Fische.

Was verursachen Lektine im Organismus?

Lektine können dem Organismus des Tieres bzw. Menschen, der sie gefressen hat, auf drei verschiedene Arten schaden:





1. Immunsystem irritieren

Lektine sind in der Lage, das Immunsystem zu überlisten, sodass es letztendlich auch körpereigene Strukturen angreift.

Hier vermuten Wissenschaftler übrigens einen Zusammenhang zum vermehrten Auftreten von **Autoimmunerkrankungen**. Die Menschen in der westlichen Welt verzehren zunehmend mehr Lektine, auf die ihr Organismus evolutionär noch nicht eingestellt ist.

Zudem sind frühere Generationen wesentlich klüger mit Lektinen umgegangen. Sie reduzierten sie, indem sie nur Brot aus Sauerteig aßen, regelmäßig einen Dampfkochtopf nutzten und Gemüse mittels Fermentation nicht nur haltbar sondern auch verträglich machten.

Früher wusste jedes Kind, dass man von unreifem Obst Bauchschmerzen und Durchfall bekommt. Heute wird Obst systematisch unreif geerntet und anschließend begast, um den perfekten Reife-Zeitpunkt künstlich herbeizuführen. Begasung reduziert allerdings nicht die Lektine.

2. Hormonsystem beeinflussen

Lektine können zudem an Hormonrezeptoren andocken oder diese blockieren und so die optimale Zusammenarbeit der unterschiedlichen Hormone im Körper manipulieren.

So hat zum Beispiel ein Lektin aus Weizen, das **Weizenkeimagglutinin**, sehr viel Ähnlichkeit mit dem körpereigenen Hormon Insulin. Es kann an Insulin-Rezeptoren andocken und so den Zellen fälschlicherweise signalisieren, dass vermehrt Fett eingelagert werden soll.

3. Kommunikation zwischen Zellen stören

Viele Körperzellen kommunizieren untereinander über ihre Oberfläche. Dockt ein Lektin an der Oberfläche einer Zelle an, kann deren Kommunikation gestört sein.

In der Darmwand kann so zum Beispiel die Produktion des Stoffes **Zonulin** gefördert werden. Er sorgt dafür, dass sich die Verbindungen zwischen den Zellen der Darmwand lockern. Auf diese Weise können unerwünschte Substanzen und Erreger aus dem Darm ins Blut gelangen und dort Entzündungen auslösen oder Unverträglichkeiten fördern.

Wie schützt sich der Organismus?

Eigentlich hat der menschliche Körper gegen die meisten Lektine Abwehrmechanismen entwickelt. Hierzu zählen **Schleimschichten** im gesamten Verdauungstrakt, die **Magensäure** sowie die **Darmbakterien**. Durch den modernen Lebensstil sind diese Barrieren jedoch häufig nicht mehr vollständig intakt. Ungünstig wirken sich aus:

- **Medikamente:** Antibiotika, bestimmte Schmerzmittel, Protonenpumpenhemmer („Magenschutz“)
- **Süßstoffe**
- **Weichmacher** in Plastik
- **Ungünstige Ernährungsgewohnheiten**
- **Stress**

Worauf soll ich achten?

Interessant ist, dass **nicht jeder Mensch gleich** auf die unterschiedlichen Lektine reagiert. Deswegen reicht es auch nicht aus, sich einfach eine Liste Lektin-haltiger Lebensmittel zu beschaffen und diese zu meiden. Denn je länger die Vorfahren eines Menschen sich bereits von bestimmten Lebensmitteln ernährt haben, desto mehr sind Immunsystem und Verdauungstrakt an unterschiedliche Lektine **adaptiert**. Um sich vor Lektinen weitestgehend zu schützen, sind folgende Maßnahmen sinnvoll:

1. Nur Lebensmittel essen, deren Lektine vom **individuellen Stoffwechsel** ohne Probleme verarbeitet werden können. gesund & aktiv ist das **einzige Ernährungsprogramm**, das die Lektine berücksichtigt.
2. Die **Darmflora und -schleimhaut** schützen oder ggf. aufbauen (hierfür geeignet sind die Aminosäure L-Glutamin, Prä- und Probiotika).
3. Keine **unreif geernteten** Früchte kaufen.
4. Bei tierischen Produkten auf die **Fütterung** achten.
5. Alle **Süßstoffe** komplett streichen.
6. Besonders lektinreiche Lebensmittel selten verzehren und zum Garen einen **Schnellkochtopf** verwenden. Nach 10 Minuten bei 120 °C sind die meisten Lektine aus Hülsenfrüchten abgebaut. Hierbei werden zudem Vitamine und Mineralstoffe geschont. Auch Fermentation reduziert Lektine.

Autorin: Nina Wilters

