

# LEKTIN-freie-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 **Übergewicht** und **Diabetes**, bei Patienten die extrem insulinresistent sind. Bemerkenswerte Erfolge werden **auch bei Arteriosklerose** (Koronararterien), **Arthritis, Hautkrankheiten, Akne und Ekzemen, Krebs, Demenz, Parkinson, MS, Autoimmun-krankheiten** sowie einigen **Krankheiten des Verdauungstrakts** gemeldet (Leaky Gut beachten).

Der folgende Artikel ist ein Auszug aus dem Buch des Herzchirurgen Dr. med Steven Gundry "...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, Jaminet 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 sehr viele Lektine. Und das tut gut. Wenn dann Vollkorn-Brot, Nudeln und Hülsenfrüchte erneut hinzukommen, und dadurch die Anhänger wieder zunehmen, lautet mein einziger Rat: Getreide, Hülsenfrüchte (**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 - und im Fleisch von Tieren, die mit Getreide gefüttert wurden. 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 Aufnahme von Bakterien und anderem über die Darmwand in die Blutbahn begünstigen, das Immunsystem wird irritiert.

**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 kommen nach meiner Erkenntnis vielmehr von der Tatsache, dass man durch den Kohlehydratverzicht automatisch auch **auf Lektine verzichtet** (das ist der springende Punkt: weniger Lektine).

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 Körper-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, 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 enthalten 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 "...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 Futter (Weizen, Mais!) 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)

**Lektine** stecken in vielen Lebensmitteln, die wir besonders mögen. Als Hauptübeltäter identifiziert Dr. Steven Gundry dabei **Tomaten, Gurken, Kartoffeln, Auberginen, Vollkornbrot, Mais (Polenta), Dinkel, Quinoa.** "Chemische Kriegsführung", tobt durch die Aufnahme dieser Lebensmittel in unserem Körper.

"Je mehr ich (Gundry) **Gemüse mit vielen Samen** aus der Ernährung strich, wie Gurken, Tomate oder Kürbis (-Kerne), 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, können Autoimmun-erkrankungen entstehen: Diabetes, [Arthritis](#) und Rheuma, [Asthma](#), Parkinson sowie [Alzheimer](#).

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

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

**Die gute Botschaft ist:** Die Lektine von Bohnen, Soja, und 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, Körnern, Getreide, und vor jeglichem Vollkorn.

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

Es folgt:

**Seite 176 ff, zweite Auflage: Wann sind Kohlehydrate keine Kohlehydrate!  
Resistente Stärke ist sehr nützlich.**

## Der Anti-Aging-Ansatz

Sicher nehmen auch Sie lieber wohlschmeckende und bekömmliche Nahrung zu sich als eine Auswahl von Speisen, die nur unter dem Aspekt der Gewichtsreduktion zusammengestellt wurden. Besser ist auch immer nicht bloß eine Diät im verkürzten Wortsinn, sondern eine neue, umfassende Ernährungsweise. Ein weiteres ernst zu nehmendes Problem mit all den niedrig kalorischen oder »steinzeitlichen« Ansätzen besteht leider darin, dass der Verzehr von größeren Mengen von tierischem Eiweiß, insbesondere Fleisch, auch nicht ganz unproblematisch ist. Denn der Verzehr von Fleisch fördert den Alterungsprozess, Arteriosklerose und Krebs. Das hat etwas mit dem Zuckermolekül Neu5Ac zu tun, und um diesen Zusammenhang verständlich zu machen, muss ich kurz etwas ausholen.

**Rinder, Schweine und Schafe** »versorgen« uns mit Neu5Gc, das von unserem Immunsystem als Fremdkörper betrachtet wird, wenn wir deren Fleisch essen. Neu5Ac und Neu5Gc sind einander sehr ähnlich, **ihre »Strichcodes«, die Molekülmuster, sind fast identisch.** Viele wissenschaftliche Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass das Immunsystem beim Auftreten von Neu5Gc aus dem Fleisch einen Antikörper an die Gefäßwände unserer Blutbahnen schickt, der Neu5Ac hat. **Dadurch heftet sich der Antikörper an die Gefäßwand**, wobei er das Neu5Ac, das unser Körper selbst synthetisiert, mit dem Neu5Gc aus dem Fleisch verwechselt, was wiederum den gesamten Abwehrapparat des Immunsystems auslöst.

Also auch hier ein Fall von Friendly Fire, dem »Beschuss durch die eigenen Soldaten«. Nebenbei auch ein weiterer Beweis, warum Menschen, die sehr viel Meeresfrüchte und Fisch verzehren, im Schnitt viel weniger Herzprobleme haben. Außerdem hat man herausgefunden, dass Krebszellen sich des Neu5Gc zur Vergrößerung der Blutgefäße, die zu ihnen führen, bedienen. Dazu sendet die Krebszelle das Signalmolekül VEGF aus (Vascular Endothelial Growth Factor); dessen (erhöhte) Werte kann man bei allen Labortests ablesen. Wenn das Immunsystem einen Angriff auf Neu5Gc unternimmt, ist der VEGF-Wert ebenfalls erhöht. Krebszellen nutzen das Neu5Gc-Molekül sogar wie eine Tarnkappe oder einen Abwehrschild gegen unsere Immunzellen, um nicht erkannt zu werden. Außerdem enthalten Tumore größere Mengen von Neu5Gc, obwohl wir Menschen längst kein Gen mehr haben, um es zu synthetisieren. Das lässt nur den einen Schluss zu, **dass die Tumorzellen sie aus dem Fleisch haben, das wir essen.** Eine andere Quelle ist nicht denkbar.

Um es nun einfach und klar auszudrücken: **Unsere Anfälligkeit für Herzkrankheiten und Krebs** wird durch solche Immunattacken auf dieses Zuckermolekül, das wegen einer einzigen Mutation Lektine an sich binden kann, erhöht. Deswegen ist es keine gute Lösung, auf zu viel Fleisch auszuweichen.

Eine Ernährungsweise, bei der nicht zu viel Fleisch welcher Art auch immer konsumiert wird, ist nachgewiesenermaßen lebensverlängernd, wie in Kapitel 9 noch ausführlicher erklärt wird. Das bedeutet auch, **dass man bestimmte kohlehydrathaltige Speisen durchaus essen kann**, nämlich solche ganz ohne Lektine oder mit solchen Lektinen, die unsere Mikros in der Verdauung über Jahrtausende gelernt haben zu handhaben und unschädlich zu machen. Sie sind also nicht so problematisch wie Atkins und die Paläo-Gurus einem weismachen wollen, so lange man es mit bestimmten Tier-Proteinen nicht übertreibt.

Die Beschleunigung des Alterungsprozesses ist nicht die einzige Folge von zu viel Fleischprotein-

konsum. Wie wir alle wissen, führt der Verzehr von Einfachzuckern (Traubenzucker, Fruchtzucker) zu einem unmittelbaren Anstieg des Insulins, des Fetteinlagerungshormons. Genauso erhöht der Verzehr von Fett den Leptinspiegel, das war jenes Hormon, das die Sättigung an das Gehirn signalisiert. Aber Sie wissen vielleicht noch nicht, dass Sie beim Verzehr von Zucker gemeinsam mit bestimmten Proteinen, die eher in Tieren als in Pflanzen Vorkommen, den Alterungsrezeptor in den Zellen stimulieren, der die Verfügbarkeit von Energie registriert. Auf diesen Rezeptor komme ich ebenfalls noch in Kapitel 9 zu sprechen.

Energie, sprich: Nahrung, war traditionell nur in bestimmten zeitlichen Rhythmen verfügbar, die auf den zyklischen Abläufen des Tages und der Jahreszeiten beruhten. Wenn reichlich Energie vorhanden ist, dann ist das auch die richtige Zeit für Wachstum und Fortpflanzung. Wenn Energie knapp ist, macht man besser die Schotten dicht, sieht zu, dass man die Schmarotzer los wird und dass man irgendwie überdauert. In Zeiten der Knappheit verbrauchen wir normalerweise unsere eingelagerten Vorräte; die Mitochondrien in den Zellen, die »Kraftwerke«, schalten von Glucose-Verbrennung **auf Fettverbrennung um**. Aber die meisten meiner Patienten mit ihren multiplen Beschwerden haben diese Flexibilität völlig eingebüßt. Das bedeutet auch, dass eine Ernährungsweise mit viel Zucker und viel Proteinen die Gewichtszunahme fördert und den Menschen anfälliger für Krankheiten macht. Dadurch verkürzen sich nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die sogenannten besten Jahre, in denen man mit voller Kraft und Wohlbefinden aus dem Vollen schöpfen kann.

Und noch ein weiteres Paradox: Die ganze Genmaschinerie ist darauf ausgelegt, dass Sie sich reproduzieren und somit ersetzt werden. Sobald das geschafft ist, kann es Ihren Genen im Grunde egal sein, wie lange Sie noch leben. Kann der Nachwuchs erst mal auf eigenen Beinen stehen, ist es genetisch gesehen an der Zeit, abzutreten. Die Speckrollen, die sich im mittleren Alter bei so vielen bilden, sind ein sehr anschauliches Beispiel für das, was ich meine. Aber wenn wir länger weiterleben und dabei möglichst gesund bleiben wollen, müssen wir uns anders ernähren.

### **Wann sind Kohlehydrate keine Kohlehydrate?**

Die Ureinwohner auf der südpazifischen **Insel Kitava** sind der Stachel im Fleisch aller Kohlehydrat-Gegner und Low-Carb-Propheten und die Kronzeugen der Fett-ist-gesund-Apostel. Der kleine Stamm der Kitava auf der gleichfalls kleinen, gleichnamigen Pazifikinsel östlich von Neuguinea sind keine Jäger und Sammler, sondern betreiben schon seit Tausenden von Jahren Ackerbau, und zwar auf einem ähnlichen Entwicklungsstand wie seinerzeit die Jungsteinzeitbauern im Nahen Osten und in Europa.

Der schwedische Arzt und Naturforscher Staffan Lindeberg hat die Ernährungsweise der Kitavaner jahrzehntelang genau untersucht. Sie beziehen **bis zu 60 Prozent ihrer Kalorien aus Kohlehydraten**, 30 Prozent aus Fett (überwiegend gesättigte Fettsäuren) und lediglich 10 Prozent aus Protein. Die meisten Inselbewohner sind Raucher und bewegen sich nicht mehr als nötig, trotzdem werden viele problemlos und gesund über neunzig Jahre alt. Obwohl ihre Ernährung diametral allen Ernährungsweisheiten des Westens widerspricht, kennen sie praktisch keine Zivilisationskrankheiten.

In einer Vergleichsstudie hat Lindeberg 220 Kitavaner 220 Schweden des gleichen Geschlechts und des gleichen Alters gegenübergestellt. Kitava-Männer über zwanzig hatten einen niedrigeren

Body-Mass-Index, einen niedrigeren Blutdruck und einen niedrigeren LDL-Spiegel (das schlechte Cholesterin) als die schwedische Vergleichsgruppe. Beide Gruppen hatten ähnliche HDL-Werte (gutes Cholesterin). Bei Kitava-Frauen über sechzig stellte Lindeberg niedrigere ApoB-Werte (Apolipoprotein B) fest - ein Marker für schlechtes Cholesterin, das auf Herz- und Gefäßkrankheiten hinweist. Außerdem fand er heraus, dass den Kitavanern der Vergleichsstudie Schlaganfälle oder Herzinfarkte unbekannt waren.

**Wie kommt es nun, dass die Kitavaner schlank bleiben und keine Herzinfarkte bekommen, obwohl ihre Ernährung sehr kohlehydrat- und fetthaltig ist?** Die Frage ist klar zu beantworten: Die Kohlehydrate, die die Kitavaner zu sich nehmen, stammen hauptsächlich aus Resistenten Stärken. Diese Untergruppe innerhalb der Stärken verhält sich im Verdauungstrakt anders als Mais, Reis, Weizen und andere typische Stärken oder Einfachzucker. Resistente Stärken werden nicht unmittelbar und schnell zu Glucose (Blutzucker) umgewandelt, der zu Energie verbrannt oder als Fett eingelagert wird. Stattdessen durchlaufen Yams, Taro, Kochbanane und andere essbare Pflanzen mit Resistenten Stärken den Dünndarm, ohne verdaut zu werden, denn sie sind gegen Verdauungsenzyme, die andere Stärken aufbrechen, resistent - daher die Bezeichnung.

**Das bedeutet, dass wir Menschen diese Kalorien nicht als Zucker aufnehmen**, folglich bleibt der dann übliche schnelle Insulinanstieg aus. Noch vorteilhafter ist, dass diese Nahrungsmittel als Ballaststoffe geradezu ideal sind; Ihr Arzt könnte Ihnen nichts Besseres als Wohltat für Ihre Darmflora verschreiben. Sie bilden ein Festmahl für Ihre Mikroben, denen kaum etwas besser schmeckt als Resistente Stärken und die sich davon prächtig vermehren. Dabei wandeln sie die Resistenten Stärken in kurzkettige, niedere Fettsäuren um wie Essigsäure, Propionsäure und Buttersäure; bei Letzterer handelt es sich um den von den Epithelzellen im Dickdarm bevorzugten Brennstoff, für die Nervenzellen ist dieser geradezu ideal. Resistente Stärken erhöhen außerdem den Anteil der »guten« Bakterien im Darm, ähnlich wie Präbiotika, indem sie die Verdauung und die Nährstoffaufnahme verbessern und auch das Wachstum von Mikroben begünstigen, welche die Darmschleimhaut bilden. Je intakter die Darmschleimhaut ist, desto schwieriger wird es für Lektine, Lücken hineinzureißen, sozusagen die Ursünde für den ganzen Gewichtszunahme- und Beschwerdenkreislauf.

**Resistente Stärken erhöhen also weder den Blutzucker- noch den Insulinspiegel.** Sie tragen sogar noch durch weitere positive Eigenschaften zur Gewichtskontrolle bei, indem sie:

- ~ die Kalorien reduzieren, wenn man sie statt Weizenmehl oder anderen Kohlehydraten, die schnell verstoffwechselt werden, einsetzt,
  - ein Völlegefühl erzeugen, was dazu führt, dass man weniger zu sich nimmt,
  - die Fettverbrennung fördern und die Fetteinlagerung nach dem Essen reduzieren.
- Man muss keineswegs auf einer Insel leben und tagaus, tagein Taro essen, um von den Vorzügen Resistenter Stärken zu profitieren. In Teil II werde ich Sie mit weiteren mikrobefreundlichen Nahrungsmitteln und ihrer optimalen Zubereitung bekannt machen.

## **Wie Blätter zu einer fettreichen Nahrung wurden**

Gorillas zählen zu den klassischen Pflanzenfressern; sie ernähren sich vorwiegend von Blättern,

abgesehen von dem ein oder anderen Insekt, das sie dabei mit herunterschlingen. So ein Gorilla verschlingt ungefähr 8 kg Blätter von Bäumen pro Tag, absorbiert aber im Zuge der Verdauung erstaunlicherweise 60 bis 70 Prozent seiner Kalorien in Form von Fett. Wie geht das? Seine Verdauungsbakterien, die hilfreichen kleinen Gastarbeiter in seinem Darm, brechen die Zellwände der Blätter auf und vergären die Energie zu nützlichem Brennstoff, hauptsächlich den eben erwähnten Fettsäuren, die der Affe dann in seinen Körper aufnehmen kann. Im Ergebnis bekommt er also eine ähnlich fettreiche Nahrung wie die Kitavaner.

Nun werden traditionelle lokale oder regionale Ernährungsweisen im Zuge der Globalisierung immer mehr von der mittlerweile typischen westlichen Ernährung verdrängt. Dabei haben die Kitavaner keineswegs ein Monopol auf Langlebigkeit und gesundes Wohlbefinden. Die Bewohner der japanischen Insel Okinawa, die Kreter und die Sarden sind ebenfalls für ihre Langlebigkeit bekannt. Auch wenn sich diese Gruppen recht unterschiedlich ernähren, so verzehren sie auf jeden Fall alle Nahrungsmittel, die für ihre Darmmikroben sehr bekömmlich sind. Auch bei den **Sieben-Tags-Adventisten** in Linda Loma in Kalifornien, wo ich jahrelang Professor an deren Universität war, ist das so. Wenn man diese unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten genauer analysiert, ergeben sich durchaus bestimmte Gemeinsamkeiten. Die Bewohner von Okinawa und die Kitavaner nehmen sehr viel Resistente Stärken zu sich; in Okinawa hauptsächlich eine violettfarbene Süßkartoffel und auf Kitava Taro. Bei den Kretern und Sarden spielt Olivenöl eine wichtige Rolle **und obwohl die Adventisten Veganer sind, besteht ihre Kost ebenfalls zu 60 Prozent aus Fetten.**

**Gemeinsam ist ihnen allen der sehr geringe Verzehr von tierischem Eiweiß.** Die meisten dieser Gemeinschaften mit einem hohen Anteil langlebiger Menschen beziehen ihre Kalorien aus anderen Quellen als Protein. Und selbst die Kitavaner und die Bewohner von Okinawa, die sehr viel »Stärke«-haltige Nahrung zu sich nehmen, verwandeln diese Resistente Stärke dank ihres »guten« Verdauungssystems hauptsächlich in nützlichem Fett. In Teil II werde ich wieder auf diese Gemeinschaften zu sprechen kommen.

Ganz anders sieht es bei uns und in den meisten Industrieländern aus. Veränderte Lebensmittelangebote, bestimmte Pflege- und Reinigungsprodukte, die Bedeutung von elektrischer Beleuchtung, die die Nacht zum Tag macht, und ein ganzes Arsenal neuer Medikamente haben zu einer komplexen Gesundheitskrise geführt. Demzufolge können Sie selbst fast nichts dafür, wenn Ihnen unter diesen Voraussetzungen Übergewicht und vielfältige Gesundheitsprobleme zu schaffen machen. Aber jetzt ist die Zeit gekommen, um Ihr körperliches Wohlergehen und Ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Ich pflege meinen Patienten stets zu sagen, dass ihr Körper das einzige Zuhause ist, das sie immer bewohnen werden. Wenn Sie sich mit diesem Zuhause die gleiche Mühe geben wie mit Ihrer Wohnung, dann haben Sie gute Aussichten auf ein langes Leben bei guter Gesundheit.

Seite 187: Um Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern, ist es viel wichtiger, bestimmte Dinge einfach nicht mehr zu essen, als irgendwelche neuen Lebensmittel in Ihren Speiseplan aufzunehmen.

Achten Sie darauf, Ihre Mitbewohner im Darm gut zu versorgen -

und ein geschädigter undichter Darm (Leaky Gut) ist eine sehr häufige Krankheitsquelle!

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

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