Miriam Schaufler
Walter A. Drössler

© des Titels »Lektine – das heimliche Gift« (ISBN 978-3-7423-0482-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

LEKTINE
DAS HEIMLICHE GIFT

Wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide uns dick und krank machen – und wie wir uns davor schützen können

riva

© des Titels »Lektine – das heimliche Gift« (ISBN 978-3-7423-0482-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

INHALT

Lektine – brandheiß diskutiert ... 6

PFLANZEN MÖGEN UNS NICHT 11

So schützen sich Pflanzen vor ihren Feinden 12
Farben, Härchen, Bitterstoffe und andere Abwehrmechanismen 12
Auch Pflanzen kommunizieren 13
Die Bedeutung von sekundären Pflanzenstoffen 14
Schlecht für die Tiere, gut für uns? 15
Überblick über Antinährstoffe 16
Lektine und ihre Wirkung 19
Wie Lektine auf Organismen wirken 21
Übelkeit, Fieber und andere Vergiftungserscheinungen 22
Welche Krankheiten Lektine verursachen 24
Die Darmbarriere und das Leaky-Gut-Syndrom 28
Autoimmunerkrankungen und ihre Verbindung zu Lektin 31
Lektinfrei leben – ja oder nein? 35
Positive Erfahrungsberichte lassen hoffen 36

LEKTINE IN UNSEREN LEBENSMITTELN 39

Lektinfreie und lektinhaltige Lebensmittel 40
Gemüse und Hülsenfrüchte 44
Soja und Sojaprodukte 46
Selbst gemachte Pastinakenchips 47
Salate 49
Algen 50
Obst 50
Getreide und Getreideprodukte 52
Nüsse und Samen 57
Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte 58
Milch und Milchprodukte 60

© des Titels »Lektine – das heimliche Gift« (ISBN 978-3-7423-0482-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Selbst gemachter Kokosjoghurt 62
Kräuter und Gewürze 63
Fette und Öle 64
Extras, Süßigkeiten, Zucker und Süßstoffe 66
So werden Lektine unschädlich 68
Möglichkeit 1: Einweichen 69
Möglichkeit 2: Kochen im Dampfdruckkochtopf 69
Möglichkeit 3: Ausreichend langes Kochen 70
Möglichkeit 4: Keimen lassen 70
Möglichkeit 5: Schälen 71
Möglichkeit 6: Fermentieren 71
So fermentieren Sie Gemüse selbst 72

DER 4-WOCHEN-PLAN 75
Die Vorbereitung auf den lektinfreien Ernährungsplan 76
Das Ernährungsprotokoll 79
Nahrungsmittel und Getränke 79
Tipps zu den Mengenangaben 80
Symptome, Beschwerden und Gefühle 81
Ihr persönliches Ernährungsprotokoll 82
Der 4-Wochen-Plan und seine Umsetzung 86
Woche 1 87
Woche 2 88
Woche 3 89
Woche 4 90

DIE REZEPTE 93
Frühstück 94
Mittagessen 102
Abendessen 138

Anhang
Über die Autoren 172
Sachregister 173
Rezeptregister 175