



# Leseprobe

MD Steven R. Gundry

## **Gemüse ohne Gift**

Lektinfrei genießen, um den Darm zu heilen und das Gewicht zu reduzieren - Kochbuch mit 100 Rezepten ohne böses Gemüse

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 25. November 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Gemüse ohne Nebenwirkungen**

Tomaten, Paprika, Bohnen und Erdnüsse haben eines gemeinsam: sie sind lektinhaltig. Lektine sind komplexe Proteine, die das Gift Phasin enthalten. Pflanzen produzieren dieses Gift, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Essen wir diese Pflanzen, wird unser Darm geschädigt, die Darmwand wird durchlässig. Die Folge können Magen-Darmprobleme, Autoimmunerkrankungen wie Arthritis, Morbus Crohn, Fibromyalgie oder eine starke Gewichtszunahme sein.

In seinem Buch erklärt Gundry, wie sie schädliche Lebensmittel erkennen, vermeiden oder so verarbeiten können, dass sie Ihnen keinen Schaden zufügen. Über 100 Rezepte unterstützen Sie so auf Ihrem Weg zu einem gesunden, lektinfreien Leben.

Der renommierte Kardiologe Dr. Steven R. Gundry hat sich mit den medizinischen Folgen von lektinhaltigen Nahrungsmitteln auseinandergesetzt und ein Ernährungskonzept entwickelt, um die durch falsche Ernährung ausgelösten Erkrankungen zu behandeln.

### **Autor**

## **MD Steven R. Gundry**

---

Dr. med. Steven R. Gundry ist Direktor des Internationalen Instituts für Herz- und Lungenerkrankungen in Palm Springs und Gründer und Leiter des Zentrums für Regenerative Medizin in Palm Springs und Santa Barbara. Gundry war einer der führenden Herzchirurgen in den USA. Inzwischen hat er seinen Fokus verändert und versucht nun, durch eine gezielte Ernährungsumstellung Patienten

# GEMÜSE OHNE GIFT

LEKTINFREI KOCHEN

Dr. Steven R. Gundry

# GEMÜSE OHNE GIFT

LEKTINFREI KOCHEN

Den Darm heilen  
und das Gewicht reduzieren

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Stefanie Heim

**südwest**

Für charity: water -

*Für euer unermüdliches Bemühen, Millionen bedürftiger  
Menschen mit sauberem Wasser zu versorgen.*

*Man kann zwar Monate ohne Nahrung überleben,  
aber nur sieben Tage ohne Wasser!*

[www.charitywater.org](http://www.charitywater.org)

# INHALT

---

Einführung 6

## **TEIL EINS: WAS IST DAS PFLANZEN-PARADOX?**

EINS Lektine und Ihre Gesundheit 10

ZWEI »Was genau kann ich denn nun essen?« 23

DREI Das LFE-Programm 47

VIER Die LFE-Küche 65

## **TEIL ZWEI: REZEPTE**

FÜNF Vorspeisen und Snacks 83

SECHS Frühstück 103

SIEBEN Suppen und Eintöpfe 131

ACHT Nudeln und Bowls 153

NEUN Hauptgerichte 171

ZEHN Gemüsegerichte und Beilagen 199

ELF Süßes und Nachspeisen 225

ZWÖLF Getränke 249

DREIZEHN Saucen, Brühen, Dressings und Co. 261

Anhang 275

Register 284

# Einführung

Dieses Kochbuch ist schon seit langer Zeit in Arbeit. Ursprünglich erstellte ich für meine Patienten »Nein, danke«- und »Ja, bitte«-Listen mit Lebensmitteln und gab ihnen etwa zehn Rezepte mit auf den Weg. Doch schon bald erkannte ich, dass sie umfangreicheres Material zum Nachschlagen benötigten, um ihre neue Ernährungsweise auf Dauer durchzuhalten. Daher sammle ich seit Langem Rezepte von Freunden und Patienten und habe mir auch mein eigenes Repertoire an Gerichten erarbeitet. Ich habe viel versucht, viel herum- und ausprobiert, Unmengen von schmutzigem Geschirr produziert und konnte schließlich eine Auswahl an leckeren, gesunden und vielseitigen Rezepten zusammenstellen.

Aber lassen Sie mich ein bisschen ausholen. Denn falls Sie ganz neu an dieses Buch gekommen sind, ohne »Böses Gemüse« gelesen zu haben, wissen Sie vielleicht gar nicht, von welchen Listen die Rede ist und warum man sie benötigt. Als Arzt behandle ich meine Patienten seit siebzehn Jahren mit einer Kombination aus Ernährungstherapie und konventioneller Medizin. Im Allgemeinen kommen Menschen zu mir, die mit einer chronischen Krankheit zu kämpfen haben und bei denen sich einfach keine Besserung einstellen will.

Im Laufe dieser Jahre traf (und treffe ich weiterhin) Personen, deren Gesundheit sich in einem so erstaunlichen Maß verbesserte, wie man es vorher gar nicht für möglich gehalten hätte. Vermeintlich unheilbare Krankheiten sind geheilt. Dies lässt sich nicht nur mithilfe der modernsten Blutuntersuchungen nachweisen, man sieht es den Patienten auch an, und sie selbst fühlen es. Viele dieser Veränderungen vollzogen sich nach einer Ernährungsumstellung, zu der ich meinen Patienten geraten hatte. Infolgedessen schrieb ich mein Buch »Böses Gemüse«, um die Philosophie meines Ernährungsprogramms zu erklären: Viele gemeinhin als »gesund« betrachtete Lebensmittel – wie Obst, Gemüse, Getreide und Bohnen – enthalten bestimmte Proteine, die sogenannten Lektine. Diese können den Darm schädigen, Entzündungen hervorrufen und Krankheiten fördern. Lebensmittel, in denen viele Lektine stecken, vom Ernährungsplan zu streichen sowie Umweltgifte weitestgehend zu vermeiden, sind daher die Kernpunkte meines Programms zur lektinfreien Ernährung (LFE-Programm).

Dieses Kochbuch wurde in erster Linie für all diejenigen geschrieben, die ihre Ernährung bereits auf das LFE-Programm ausgerichtet haben und dadurch wieder gesund wurden. Kein Ernährungsplan, der Verzicht fordert oder Opfer voraussetzt, hat jemals funktioniert, und das aus gutem Grund: Denn Essen macht Spaß! Ich weiß, wovon ich spreche, ich esse selbst sehr gerne – ich liebe eine gute Mahlzeit

und bin auch nicht immun gegen die Verlockungen meiner früheren Lieblingsnahrungsmittel. Daher finden Sie in diesem Kochbuch LFE-taugliche Varianten bekannter Liebesspeisen, von Bagels über Pancakes bis Pizza und Pad Thai, von Spaghetti bis hin zu Brownies und Eiscreme.

Das bringt mich zum zweiten Grund, wieso ich »Gemüse ohne Gift« geschrieben habe: Das LFE-Programm funktioniert! So einfach ist das. Ich habe es anhand Tausender Patienten in meinen Kliniken dokumentiert und meine Ergebnisse auf wichtigen medizinischen Konferenzen vorgestellt. Es macht mich immer wieder glücklich, wenn ich von einem früheren Patienten eine E-Mail oder einen Brief erhalte oder eine Online-Bewertung lese und die Person schreibt, das Ernährungsprogramm habe ihr Leben positiv beeinflusst. Sei es nun, dass Menschen es nach vielen erfolglosen Versuchen endlich geschafft haben, Gewicht abzuwerfen, ihre Blutdruck- und/oder Cholesterinwerte zu senken, ihre Herzgesundheit zu verbessern, dass sie ihre tägliche Dosis von immunsuppressiven oder Schilddrüsen-Medikamenten verringern oder diese Arzneimittel ganz absetzen konnten. Ich empfinde Demut angesichts all dieser vielen unglaublichen Erfolge. Solche Geschichten sind der Grund, weshalb ich jeden Morgen aufstehe und zur Arbeit gehe und Bücher wie dieses schreibe: um die heilenden Kräfte des LFE-Programms jedem zugänglich zu machen.

Schließlich ist dieses Buch aber auch für die »standhaften Verweigerer« gedacht, die vielleicht schon von dieser verrückten lektinfreien Ernährungsweise gehört haben, aber noch zögern und ihr geliebtes Getreide und ihre Lieblingsgerichte nicht aufgeben möchten. Vielleicht wurde dieses Kochbuch gerade für Sie geschrieben, damit Sie herausfinden können, worum es bei alledem überhaupt geht, und Sie diesen Lebensstil auf die einfachst mögliche Weise ausprobieren können – indem Sie sich leckere Mahlzeiten zubereiten.

Falls Sie »Böses Gemüse« also nicht gelesen haben, können Sie mit diesem Kochbuch trotzdem direkt in die Materie einsteigen und dem Club der Genießer lektinfreien (oder zumindest lektinreduzierten) Essens beitreten. In den nächsten Kapiteln erhalten Sie einen kurzen Überblick über das LFE-Programm, sodass alle – alte Hasen genauso wie Neulinge – auf dem gleichen Stand und bereit sind, in der Küche loszulegen!

In diesem Kochbuch erhalten Sie Rezepte von Köchen, die mit dem »James Beard Award« ausgezeichnet wurden; Rezepte, die im Rahmen eines Wettbewerbs auf meiner Website GundryMD.com eingereicht wurden; sowie eine Reihe weiterer fantastischer Ideen meiner Patienten und Follower. Die Rezepte wurden alle mit dem Blick auf Sie, Ihre Gesundheit, Ihr stressiges Leben und Ihre Geschmacksknospen entwickelt. Ich kann es gar nicht erwarten, dass Sie sie endlich ausprobieren. Willkommen im Kochbuch »Gemüse ohne Gift«!



kapitel eins

---

# Lektine und Ihre Gesundheit

---

## Als Klinikarzt, Wissenschaftler und ehemaliger Hochschullehrer breche ich komplizierte wissenschaftliche Themen gerne herunter und vereinfache sie, um sie »leichter verdaulich« zu machen.

Eines der Grundprinzipien der gesunden Ernährung lautet: Pflanzen sind die Eckpfeiler einer gesunden Ernährung. Denken Sie an Michael Pollans elegante Zusammenfassung: »Essen Sie Lebensmittel. Nicht zu viel und vorwiegend Pflanzen.«<sup>1</sup>

Ich schätze klare Regeln; dennoch gibt es noch eine andere grundlegende Wahrheit, die wir nicht außer Acht lassen dürfen: Nicht alle Pflanzen sind gut für uns.

Tatsächlich können bestimmte Pflanzen unserer Gesundheit schaden, vor allem wenn sie bestimmte Proteine, sogenannte Lektine, enthalten, deren eigentliche Aufgabe es ist, Pflanzen vor ihren Fressfeinden zu schützen. Und das ist das Paradox: *Pflanzen sind sowohl Freund als auch Feind*, Gesundheitsquelle und – unter bestimmten Umständen – Auslöser von Krankheiten. Manche Pflanzen sind gefährlicher als andere, darunter auch viele Pflanzen, die lange Zeit mit zu den gesündesten Nahrungsmitteln gezählt wurden. Dies sind zum Beispiel viele Obstsorten; Fruchtgemüse mit Samen, das botanisch zu den Obstsorten gehört (etwa Gurken, Tomaten, Speisekürbisse, Zucchini und Auberginen); Weizen, Mais sowie Bohnen und andere Hülsenfrüchte.

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Wie kann es denn sein, dass diese frischen, bunten Nahrungsmittel aus der Gemüseabteilung *ungesund* sind? Oder dass Bohnen, Vollkornbrot und brauner Reis, jahrzehntelang als Inbegriff gesunder Ernährung gefeiert, uns schaden können? Nun, um das zu verstehen, müssen wir eine kleine Zeitreise unternehmen. (Ich wette, diesen Satz haben Sie in einem Kochbuch nicht erwartet, oder?)

Stellen Sie sich die Welt vor, wie sie vor 450 Millionen Jahren aussah. Die einzigen auf der Erde lebenden Kreaturen waren Pflanzen. Ohne Fressfeinde waren sie die Könige im Land und nutzten ihre unglaublichen chemischen Fähigkeiten, um Sonnenlicht in Materie zu verwandeln und sich auszubreiten. 90 Millionen Jahre später tauchten jedoch die Insekten auf, und die Pflanzen mussten Verteidigungsmechanismen »austüfteln«, um sich und ihre Nachkommen (d. h. ihre Samen) vor diesen Fressfeinden zu schützen. Pflanzen wollen – genauso wenig wie wir – getötet und verspeist werden, und für ihre Sprösslinge gilt dasselbe. Wie alle Lebensformen sind Pflanzen darauf programmiert, zu wachsen und sich zu reproduzieren. Aufgegessen zu werden, widerspricht diesen biologischen Plänen natürlich gewaltig.

Seit der Entstehung der Insekten haben Pflanzen daher ausgeklügelte Methoden hervorgebracht und verfeinert, um andere Lebewesen davon abzuhalten, sie zu fressen. Und zu diesen Lebewesen gehören natürlich auch wir Menschen, die wir uns vor etwa zwei bis vier Millionen Jahren allmählich entwickelten.

Pflanzen haben uns also 340 Millionen Jahre Evolution voraus – 340 Millionen Jahre, in denen sie ihre Verteidigungsmechanismen ausbilden konnten.

Man mag Pflanzen für ziemlich hilflose Geschöpfe halten. Tatsächlich verfügen sie jedoch über ein eindrucksvolles Arsenal an Taktiken, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Pflanzen können zwar nicht weglaufen, doch sie können sich tarnen, indem sie sich farblich ihrer Umwelt anpassen. Und während die meisten Pflanzen nicht fähig sind, aktiv anzugreifen, können sie sich doch verteidigen, indem sie Kreaturen, die sie verspeisen wollen, schädigen. Zum einen geschieht dies mit unmittelbaren Auswirkungen, das heißt, Angreifer werden vergiftet, gelähmt oder eingefangen, zum anderen können sie langfristige Schäden verursachen, indem sie ihre Fressfeinde für lange Zeit sehr, sehr krank machen.

Und die Waffen, mit deren Hilfe diese langfristige Strategie umgesetzt wird, sind die Lektine. (Gluten zum Beispiel ist so ein Lektin, und mit Sicherheit nicht das einzige ungesunde oder gar das schädlichste. Es ist einfach nur der Medienstar, quasi die Kim Kardashian der Lektine.) Wie schon erwähnt, sind Lektine Proteine – die meisten sind große, klebrige Proteine, die von Zuckermolekülen angezogen werden. Wenn Sie eine Pflanze mit hohem Lektin Gehalt essen, ist eine der negativen Folgen, dass diese Proteine marodierend durch Ihren Verdauungstrakt ziehen und dabei Ausschau nach Zuckermolekülen halten, an die sie sich anhängen können. Ihre Darmschleimhaut ist nur etwa eine Zellenbreite dick. Obwohl sie so zart ist, ist sie eleganterweise so designt, dass bestimmte Nahrungsanteile im Darm behalten (und letztendlich ausgeschieden) werden, während kleinere Partikel wie Vitamine, Mineral- und weitere Nährstoffe, die der Körper benötigt, die Schleimhaut durchdringen und in den Blutkreislauf gelangen können. Dies wird ermöglicht durch eine Reihe enger Verbindungen (*tight junctions*) zwischen den Zellen der Darminnenauskleidung, die quasi als Türsteher fungieren.

Diese engen Verbindungen funktionieren in etwa so wie eine Menschenkette – wenn mehrere Personen ihre Arme ineinander verschränken und eine Menschenkette bilden, kommt so gut wie keiner mehr durch. Lektine jedoch binden an die Darmzellen an und brechen diese engen Verschränkungen auf. Sie sind gewissermaßen die Spielplatz-Rowdies, die sich durch die Verbindungen zwischen den Zellen hindurchboxen, so in den Blutkreislauf gelangen und Löcher in der Darmwand zurücklassen. Dadurch können dann auch andere Moleküle, inklusive Bakterien, die »Schranke« überwinden und das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom verursachen.

Im Blutkreislauf angekommen, lösen die Fremdstoffe eine Immunreaktion aus, da der Körper sie nicht kennt und als Eindringlinge wahrnimmt. Die Folge sind Entzündungsreaktionen. Dies erklärt, wieso viele meiner Patienten bei Blutuntersuchungen hohe Werte an inflammatorischen (entzündlichen) Zytokinen aufweisen – Proteine, die das Immunsystem auf eine Gefahr aufmerksam machen.

## Das Lektin-Paradox: Warum Lektine gut *und* schlecht sind

Es ist immer so praktisch, wenn man Dinge in klar umrissene Kategorien einordnen kann: Die schlechten Jungs sind böse, die guten Jungs die Helden. Lektine beherrschen jedoch leider beide Rollen. Manche Lektine sind von Natur aus gesundheitsfördernd – Knoblauch zum Beispiel besitzt heilende Eigenschaften. (Hat er wirklich!) Seine virenhemmenden Kräfte verdankt er den enthaltenen Lektinen. Auch andere Lektine, die streng genommen giftig sind, haben – in kleinen Mengen konsumiert – einen positiven Einfluss auf den Körper: Sie bringen dem Immunsystem bei, welche Stoffe sicher sind und welche nicht.

Um das Paradox wirklich zu verstehen, dass Pflanzen und die darin enthaltenen Lektine sowohl positiv als auch negativ auf uns wirken können, hilft es, sich mit der Hypothese der Hormesis (griech. »Anstoß«, eine Art Umkehreffekt) vertraut zu machen. Diese besagt, dass manche Inhaltsstoffe, die in großen Mengen Schäden in unserem Körper hervorrufen, uns in kleiner Dosis jedoch zuträglich sein können. In diesem Fall hat nicht die Substanz selbst die schädliche Wirkung, sondern *die Menge*, der wir über einen gewissen

Zeitraum ausgesetzt sind. Oder, um es mit Paracelsus' Worten auszudrücken: »Die Dosis macht das Gift.«

Die Hormesis verweist uns also auf eine gesundheitsfördernde Strategie: eine vielseitige Ernährung. Dadurch verlässt man sich nicht zu sehr auf einige wenige Lebensmittel. Sie erklärt auch, warum wir durch unsere – gegenüber unseren Vorfahren – stark veränderten Ernährungsgewohnheiten anfälliger für Lektine sind als diese. Wir beziehen heute nämlich den Großteil unserer Kalorien aus einigen wenigen Getreidearten: Weizen, Mais und Soja.

Ich hoffe, dass Ihnen die Rezepte in diesem Kochbuch und die Prinzipien, die ich in diesem Kapitel erkläre, helfen werden, Ihr Repertoire an Nahrungsmitteln, die Sie bisher nicht regelmäßig konsumiert haben, zu erweitern. Dazu gehören Ihnen bisher vermutlich unbekannte lektinfreie Getreidesorten wie Sorghum-Hirsen oder Millet-Hirsen, eine größere Auswahl an grünem Blattgemüse und Kreuzblütengewächse. Dank der Hormesis belohnt die Natur den experimentierfreudigen Gaumen!

## Die menschliche Evolution hat noch nicht aufgeholt

Jetzt fragen Sie sich vermutlich, wie es die Menschheit geschafft hat, bis heute zu überleben, wenn es Lektine doch schon seit Millionen von Jahren gibt. Wie kann es sein, dass Pflanzen erst jetzt ein Problem für uns darstellen? Nun, zum einen haben uns die Entdeckung des Feuers und die sich daraus ergebende Tätigkeit des Kochens vor etwa 100 000 Jahren einen Vorteil gegenüber den Tieren verschafft, da durch den Kochprozess viele Lektine neutralisiert werden. Gegart war nun auch Knollengemüse essbar, wie etwa die Yamswurzel oder Süßkartoffel. Im rohen Zustand sind sie schwer verdaulich, gekocht schmecken sie – wie Sie sicher wissen – köstlich. Die Stärke im Knollengemüse ernährt wiederum die Masse der

nützlichen Bakterien in unserem Darm, das sogenannte Mikrobiom, wie auch die Bakterien, die auf unserer Haut und überall um uns herum leben, das Holobiom (es gleicht einer Wolke, die uns umgibt und überallhin folgt).

Die »Mitglieder« Ihres Mikrobioms haben großen Einfluss auf Ihren Körper. Ihre beiden wichtigsten Aufgaben sind es, die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, aufzuspalten und die Nährstoffe herauszuziehen sowie mit Ihrem Immunsystem zu kommunizieren. Sie machen das Immunsystem auf Eindringlinge aufmerksam und bekämpfen schädliche Substanzen beziehungsweise machen sie unschädlich. Da sie so hilfreich für uns sind, nenne ich unsere Freunde ganz liebevoll »Mikros«.

Während sich unsere Spezies immer weiterentwickelt hat, haben sich auch unsere Mikros daran angepasst, um die Lektine, die wir über Pflanzen und Blätter aufnehmen, in Schach zu halten. Folglich konnten wir prächtig gedeihen. Als wir uns hauptsächlich von gesammelten Pflanzen, Knollengemüse und gelegentlich einem Wollmammut-Steak ernährten, waren wir das Sinnbild für Gesundheit – Männer waren im Durchschnitt beinahe 1,80 Meter, Frauen 1,58 Meter groß.<sup>2</sup>

Vor etwa 10 000 Jahren endete dann die letzte Eiszeit, und viele der Tiere und Pflanzen, von denen sich die Menschheit bis dahin überwiegend ernährt hatte, starben aus. Also mussten neue Nahrungsquellen erschlossen werden. Daraufhin entstand der Ackerbau. Menschen begannen mit dem Anbau von Getreide und Bohnen – zwei pflanzliche Nahrungsmittel, die revolutionär waren, denn sie ließen sich nach der Ernte auf Vorrat einlagern. Während dies einerseits raffiniert und eine Meisterleistung war, hielt damit andererseits auch eine ganze Reihe neuer Lektine Einzug in den Speiseplan – Lektine, auf deren Verdauung weder der menschliche Organismus insgesamt noch seine Darmbakterien vorbereitet waren.

10 000 Jahre mögen als ausreichend lange Zeit erscheinen, um eine Population von Mikroorganismen zu erschaffen, die mit den Lektinen fertigwerden. Sie waren es jedoch leider nicht. Mutter Natur hat eine komplett andere Zeitvorstellung als wir. Auch wenn wir neue Technologien (wie Feuer, Ackerbau oder Wifi) in immer kürzeren Zeitabschnitten entwickeln können, braucht die Natur doch Jahrtausende, um sich ihnen anzupassen. Aus Sicht der Evolution sind 10 000 Jahre ein Wimpernschlag; es ist, als würden wir die Lektine gerade erst speeddaten. Als der Mensch begann, seine Lebensmittel selbst anzubauen, war sein Körper noch nicht darauf vorbereitet, Lektine zu verwerten – und er ist es noch immer nicht. Wundert es also, dass nach 2000 Jahren neuer Ernährungsweise die durchschnittliche Größe für Männer nurmehr 1,67 Meter und für Frauen 1,52 Meter betrug?<sup>3</sup>

Machen wir einen Zeitsprung ins 15. Jahrhundert. Als die »Neue Welt« – sprich Amerika – entdeckt wurde, lernten unsere Vorfahren aus Afrika, Europa und Asien plötzlich bisher unbekannte, stark lektinhaltige Nahrungsmittel kennen: Tomaten, Speisekürbisse, Mais, Chiasamen, Quinoa und andere Getreidesorten. Die

