



Rheuma und Ernährung

Zusatzinformation Lektine

Die Diskussion über Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen beschäftigt sich oft auch mit „weizenfreier“ Kost. Es gibt viele Erfahrungsberichte, die von „Beschwerdefreiheit“ bei Rheuma unter „weizenfreier Ernährung“ berichten. Hierbei werden v.a. Gluten und die sogenannten Lektine als Auslöser entzündlicher Schübe verantwortlich gemacht. Sie kommen in allen pflanzlichen Lebensmitteln vor und dienen Pflanzen als natürliche Abwehrstoffe gegen Schädlinge.

Lektine sind Eiweiße (Proteine/Glykoproteine), die an unsere Zelloberfläche (Darm/Blut) binden können und an dem Magen/der Darmschleimhaut eine Veränderung der Durchlässigkeit (leaky gut) sowie eine Stimulation des Immunsystems mit erhöhter Entzündungsbereitschaft auslösen können. Dass sie chronische Entzündungen alleine verursachen können, ist nicht bewiesen.

Es gibt jedoch sicher einigen Menschen, die unterschiedlich hohe Mengen an Lektinen nicht gut vertragen. Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, frische grüne Bohnen, Weizen, Cashewkerne und Erdnüsse sowie Nachtschattengewächse wie Tomaten und Auberginen enthalten vergleichsweise viel Lektine. Durch Kochen, Garen, Dünsten, Backen werden die Lektine zerstört und damit aus den Nahrungsmitteln entfernt.

Lediglich das Lektin in Weizen – das Agglutinin – ist besonders hitzestabil und wird daher bei Weißmehlprodukten auch nach der Zubereitung gefunden. Daher sind diese Produkte weniger empfohlen.

Aber in pflanzlichen, „gesunden“ Lebensmitteln (z.B. Tomaten) sind eben auch große Mengen an anti-entzündlichen Stoffen enthalten, ebenso wie lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe, Radikalfänger und Ballaststoffe. Dass stets „die Dosis“ das Gift ausmacht, sollte man bei einer ausgewogenen Mischkost immer mitbedenken.