

## Obst, Vollkorn und Gemüse sind schlecht

**So lautet der provokante Titel eines Artikels der Basler Zeitung vom 25. April 2018 zum neu erschienenen Buch des US-Arztes Dr. med. Steven R. Gundry. Glaubt man dem Buch, dann machen uns Lektine und Lebensmittel die diese enthalten, also Hülsenfrüchte, verschiedene Obst-, Gemüsesorten und Vollkornprodukte, krank. Ein These, die wir vom ErnährungPlus Team nicht unkommentiert stehen lassen möchten.**

Grundsätzlich enthalten Pflanzen eine Vielzahl von unterschiedlichen Inhaltsstoffen, welche im menschlichen Körper nützliche Wirkungen entfalten können: zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern oder sekundäre Pflanzenstoffe. Ebenso ist bekannt, dass manche Pflanzen natürlicherweise Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Gluten, Fructose oder auch Lektine enthalten, die in seltenen Fällen zu Allergien oder Unverträglichkeitsreaktionen führen können.

### Lektine

Glyko-Proteine, die in Pflanzen, aber auch in Tieren vorkommen und sich an Kohlenhydratstrukturen binden können. Je nach Lektin führt dies zu unterschiedlichen physiologischen Effekten. Die Wirkungsbandbreite reicht von potentiell vor Krebs schützend bis hochgiftig. Es wird angenommen, dass Pflanzen Lektine bilden, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Dennoch sind die meisten Lektine für den Menschen unbedenklich.

Wir haben jedoch im Laufe unserer Entwicklung sowohl gelernt, die positiv wirkenden Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel zu nutzen, als auch mit den ungesunden Inhaltsstoffen so umzugehen, dass Sie unserer Gesundheit nicht schaden. Die in dem Buch „Böses Gemüse. Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen“ von Dr. Steven Gundry als schädlich beschriebenen Lektine können leicht durch Erhitzen denaturiert und unschädlich gemacht werden. Deshalb werden beispielsweise grüne Bohnen nur gekocht verzehrt. Auch für Lektine gilt: Die Menge macht das Gift. Tatsächlich können die von Dr. Gundry ausgeschlossenen Nahrungsmittel, in üblichen Mengen und richtig verarbeitet, in der Regel bedenkenlos verzehrt werden.

So sieht es auch Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Laut Ihrer Aussage in der Basler Zeitung geht der Autor zu weit. „Unser Körper ist durchaus fähig, mit kleinen

Mengen an unerwünschten Stoffen umzugehen. Eine lektinfreie Diät ist weder notwendig noch sinnvoll noch gesund.“

Natürlich kann die individuelle Verträglichkeit der verschiedenen Pflanzeninhaltsstoffe stark variieren. Nicht jeder Mensch ist gleich empfindlich. Es ist daher durchaus möglich, dass Dr. Gundry Lektine nicht vertragen hat und ihm persönlich seine obstarme, leguminosenfreie sowie nahezu getreidefreie Diät geholfen hat. Allerdings führen die von Dr. med. Steven R. Gundry empfohlene Einschränkungen – sollen die täglich benötigten Kalorien erreicht werden – zu einer unausgewogenen Speisenzusammenstellung. Bei der im Buch beschriebenen Diät werden beispielweise die Empfehlungen für den Obstverzehr eindeutig unterschritten. Zudem deuten die auf seiner Homepage vertriebenen Produkte durchaus auf ein ausgeprägtes monetäres Interesse von Dr. Gundry hin.

Die Aussage von Prof. Dr. Helmut Ebersdobler (Ehrenherausgeber der Ernährungsumschau) zum Buch von Dr. Gundry bringt es aus unserer Sicht sehr gut auf den Punkt: „Wenn man die vielen Befindlichkeiten und deren Unterschiedlichkeit bedenkt, dann wundert es nicht, dass Heilsprediger immer genügend Personen finden, denen sie bestimmte Theorien glaubhaft vermitteln können. Hüten wir uns vor solchen oft von Eitelkeit oder Gewinnstreben geprägten „Aufklärern“.“

02.05.2018/W1