

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
<i>Selbst gemachte Pastinakenchips</i>	47
Salate	49
Algen	50
Obst	50
Getreide und Getreideprodukte	52
Nüsse und Samen	57
Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte	58
Milch und Milchprodukte	60

<i>Selbst gemachter Kokosjoghurt</i>	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
<i>So fermentieren Sie Gemüse selbst</i>	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