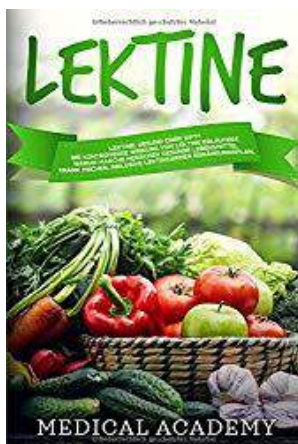


# Lektinfreie oder lektinarme Lebensmittel

## Liste der Nahrungsmittel bei lektinfreier Ernährung

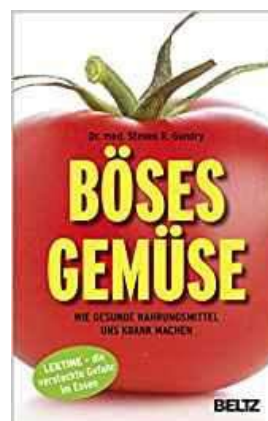
- Spargel, Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl
- Blattgrün, Sellerie, Grünkohl und Spinat
- Knoblauch und Zwiebeln
- Wurzelgemüse (gekocht), zum Beispiel Süßkartoffeln, Pastinaken
- Fleisch von Weidetieren
- Eier von freilaufenden Hühnern
- Fisch und Meeresfrüchte
- Fermentiertes Gemüse, wie zum Beispiel Sauerkraut und Kimchi
- Dunkle Beeren
- Im Schnellkochtopf gekochtes Gemüse
- Oliven und Olivenöl

## Buchtipps zum Thema Ernährung und Lektine



### Lektine. Gesund oder Gift?

Die kontroverse Wirkung von Lektine erläutert. Warum manche Menschen gesunde Lebensmittel krank machen. Inklusive eines lektinarmen Ernährungsplans.



Der umstrittene Titel des Arztes Dr. Gundry, Böses Gemüse.

Viele Thesen und Tipps sind auch auf der Website des Arztes zu finden (auf Englisch).

# Liste lektinreicher Lebensmittel und wie du diese genießbar machst

## Liste lektinreicher Nahrungsmittel

- Getreide, darunter fallen zum Beispiel Weizen, Mais, Reis, Haferflocken, Quinoa
- Fleisch von Tieren, die mit Mais gefüttert wurden
- Kasein-A1-Milch (darüber erfährst du mehr im [Reizdarm-Blog](#))
- Soja und Soja-Produkte, die nicht fermentiert wurden
- Erdnüsse und Cashews
- Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen, Bohnen (vor allen Dingen Soja- und Kidneybohnen)
- Nachtschattengewächse: Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Goji-Beeren
- Kürbis, Zucchini

## 6 Tipps, um Lektine in der Nahrung zu reduzieren

Etwa 30% der frischen Lebensmittel enthalten [laut der Seite von Dr. Mercola](#) Lektine. Eine lektinfreie Ernährung ist schwierig. Aber mit den folgenden Tipps kannst du Lektine reduzieren:

- Obst und Gemüse schälen und entkernen
- Samen, Bohnen und Körner keimen lassen
- Bohnen vor dem Kochen mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen und immer wieder das Wasser gegen frisches ersetzen
- Gemüse fermentieren (darüber erfährst du mehr im [Reizdarm-Blog](#).)
- Brot aus Sauerteig hat weniger Lektine als anderes
- Lektinreiche Lebensmittel in einem Schnellkochtopf zubereiten

Hast du Fragen oder Anregungen? Schreibe mir an [britta@lebenmitreizdarm.de](mailto:britta@lebenmitreizdarm.de).

Facebook: [www.facebook.com/lebenmitreizdarm.de](https://www.facebook.com/lebenmitreizdarm.de)

Mehr zum Thema Verdauungsprobleme findest du auf [www.lebenmitreizdarm.de](http://www.lebenmitreizdarm.de).