

Lebensmittellektine in Gesundheit und Krankheit: Eine Einführung

In den letzten Jahren scheint es eine zunehmende Epidemie von Menschen zu geben, die an chronischen Verdauungs- und Autoimmunerkrankungen leiden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -empfindlichkeiten können die Ursache des Problems sein. Die meisten Menschen, auch Ärzte, haben keine Ahnung, wie Nahrungsmittel, die sie essen, zu ihrer chronischen Krankheit, Müdigkeit und Verdauungssymptomen beitragen können. Es gibt jedoch viele Hinweise in der medizinischen Literatur und den Erfahrungen der Laien darüber, wie Lebensmittel die aktuelle Epidemie chronischer Krankheiten und Autoimmunerkrankungen verursachen und/oder dazu beitragen. Es gibt mehrere Diäten, die von vielen Menschen mit unterschiedlichem Erfolg verwendet werden, um ihre Gesundheit zu verbessern, trotz eines allgemeinen …



In den letzten Jahren scheint es eine zunehmende Epidemie von Menschen zu geben, die an chronischen Verdauungs- und Autoimmunerkrankungen leiden.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -empfindlichkeiten können die Ursache des Problems sein. Die meisten Menschen, auch Ärzte, haben keine Ahnung, wie Nahrungsmittel, die sie essen, zu ihrer chronischen Krankheit, Müdigkeit und Verdauungssymptomen beitragen können.

Es gibt jedoch viele Hinweise in der medizinischen Literatur und den Erfahrungen der Laien darüber, wie Lebensmittel die aktuelle Epidemie chronischer Krankheiten und Autoimmunerkrankungen verursachen und/oder dazu beitragen. Es gibt mehrere Diäten, die von vielen Menschen mit unterschiedlichem Erfolg verwendet werden, um ihre Gesundheit zu verbessern, trotz eines allgemeinen Mangels an wissenschaftlichen Beweisen für ihre Wirksamkeit. Einer der Hinweise auf die Ursache und Linderung von lebensmittelbedingten Erkrankungen kann in Proteinen liegen, die als Lektine bekannt sind und in allen Lebensmitteln enthalten sind.

Tierische und pflanzliche Nahrungsquellen enthalten beide komplexe Proteine, die als Lektine bekannt sind. Diese Proteine haben typischerweise die Fähigkeit, sich an Zucker oder Kohlenhydrate auf der Oberfläche menschlicher Zellen zu binden. Einige dieser Proteine können eine Verklumpung der menschlichen roten Blutkörperchen verursachen, ein Vorgang, der als Agglutination bezeichnet wird. Der Prozess der Agglutination tritt auf, wenn jemand während einer Bluttransfusion die falsche Blutgruppe erhält. Tatsächlich ist die für jede Person oder Personengruppe spezifische Verklumpung der roten Blutkörperchen die Grundlage für den Test auf Blutgruppen. Es gibt einige Daten, dass Blutgruppen die Reaktion von Menschen auf bestimmte Lebensmittel beeinflussen können, obwohl eine blutgruppenspezifische Ernährung widerlegt zu sein scheint. Die Anlagerung oder Bindung bestimmter Nahrungslektine kann eine Vielzahl von zellspezifischen Wirkungen auslösen. Diese Reaktionen können Hormone nachahmen oder Veränderungen in den Zellen verursachen. Dies wird als molekulare Mimikry bezeichnet.

Die meisten Pflanzen enthalten Lektine, von denen einige giftig, entzündlich oder beides sind. Viele dieser Pflanzen- und Milchlektine sind resistent gegen Koch- und Verdauungsenzyme. Getreidelektine zum Beispiel sind ziemlich resistent gegen die menschliche Verdauung, aber gut geeignet für Wiederkäuer wie Rinder mit Mehrkammermägen. Daher sind Lektine in unserer Nahrung vorhanden und oft resistent gegen unsere Verdauung, und einige haben wissenschaftlich nachgewiesen, dass sie beim Menschen eine signifikante GI-Toxizität aufweisen. Andere haben sich als vorteilhaft und vielleicht sogar als krebsschützend erwiesen. So oder so sind pflanzliche und tierische Proteine körperfremde Proteine und werden von der Verdauung und unserem Immunsystem positiv oder negativ behandelt.

Das menschliche Verdauungssystem wurde geschaffen, um eine Vielzahl von pflanzlichen und tierischen Proteinen durch den Prozess der Verdauung und Ausscheidung zu verarbeiten. Einige pflanzliche und tierische Proteine oder Lektine sind für den Menschen stark giftig und können nicht gegessen werden, ohne tödlich zu sein, wie dies in Rizinusbohnen und einigen Pilzen der Fall ist. Andere Lebensmittel müssen vorbereitet werden, bevor sie sicher gegessen werden können. Die Vorbereitungen können das Schälen, längeres Einweichen und Kochen wie Kidneybohnen umfassen. Andere Nahrungsmittel können aufgrund einer genetischen Veranlagung oder einer zugrunde liegenden vorbestehenden Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz schlecht vertragen werden. Andere werden bis zu einem gewissen Grad oder in gewisser Menge toleriert, jedoch nicht in großen Mengen oder häufig. Menschen, die den Milchzucker Laktose aufgrund eines ererbten oder erworbenen Mangels an Laktaseenzym nicht vertragen, können kleine Mengen vertragen, können jedoch starke Blähungen, Blähungen, Bauchschmerzen und Krämpfe mit explosivem Durchfall haben, wenn eine große Menge laktosehaltiger Lebensmittel verzehrt wird. Lebensmittel können für manche Menschen unerträglich werden, nachdem sich ihr Immunsystem verändert oder der Darm aus einer anderen Ursache verletzt wurde.

Von den Nahrungsmittellektinen Getreide/Getreidelektine; Milchlektine; und Hülsenfrüchte-Lectine (insbesondere Erdnuss-Lectin und Sojabohnen-Lectin) sind die häufigsten, die mit Berichten über eine Verschlimmerung von entzündlichen und Verdauungskrankheiten im Körper und eine Verbesserung dieser Krankheiten und/oder Symptome in Verbindung gebracht werden, wenn sie vermieden werden. Jüngste Forschungen von Loren Cordain, PhD., haben gezeigt, dass diese Lektine effektiv als „trojanisches Pferd“ dienen können, das es intakten oder fast intakten fremden Proteinen ermöglicht, in unsere natürliche Darmabwehr einzudringen und hinter die Linien einzudringen, um weit über den Darm hinaus Schaden zu verursachen, häufig in Gelenke, Gehirn und Haut betroffener Personen. Sobald der Darm geschädigt und das Abwehrsystem durchbrochen ist, ist das Ergebnis das, was manche als „Leaky Gut“ bezeichnen. Darüber hinaus haben viele Menschen, die einen „undichten Darm“ entwickeln, nicht nur Darmsymptome wie Blähungen, Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen, sondern auch andere Symptome außerhalb des Darms oder extraintestinale Symptome. Häufig betroffene Bereiche sind das Gehirn oder periphere Nerven, Haut, Gelenke und verschiedene Körperdrüsen. Bei fortgesetzter Exposition des Darms durch diese toxischen Nahrungslektine kommt es zu einer anhaltenden Stimulierung der körpereigenen Abwehrmechanismen in dysfunktionaler Weise, dh zu einer Autoimmunerkrankung.

Falsche Arten oder Konzentrationen von guten und schlechten Bakterien im Darm oder Darmdysbiose können zu diesem Prozess der abnormalen Stimulation des Immunsystems beitragen. Die Forschung unterstützt die starke Möglichkeit, dass eine solche Stimulation durch die Wechselwirkung der Bakterien mit Nahrungslektinen verstärkt werden kann. Einige glauben, dass dies Darmverletzungen und Autoimmunerkrankungen weiter verschlimmern kann. Letzteres Konzept wird von Ärzten in einer Form als Hygienetheorie akzeptiert und anerkannt. Es wird spekuliert, dass sich unsere Darmbakterien durch erhöhte Hygiene und übermäßigen Einsatz von Antibiotika verändert haben und dass dieses Phänomen eine

bedeutende Rolle bei der steigenden Inzidenz von Autoimmunerkrankungen wie Diabetes, Arthritis und chronischen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Reizbarkeit spielen könnte Darmsyndrom.

Lektine als Ursache werden jedoch in den USA weitgehend ignoriert, obwohl das Gebiet der Lektinologie und die Rolle der Lektine bei Krankheiten international mehr akzeptiert wird. Die Vermeidung bestimmter Nahrungslektine kann hilfreich sein, um die Gesundheit zu erreichen und chronische Darmverletzungen zu heilen. Die Heilung eines „Leaky Gut“ und die Vermeidung einer anhaltenden abnormalen Stimulierung des Immunsystems durch toxische Nahrungslektine und Bakterien im Darm ist die Grundlage für die laufende Forschung und den wahrscheinlichen Erfolg mehrerer beliebter Diäten wie der Paläo-Diät, der kohlenhydratspezifischen Ernährung und Gluten-freie/kaseinfreie Ernährung. In diesem spannenden, aber oft vernachlässigten Bereich besteht weiterer Forschungsbedarf. The Food Doc, LLC verfügt über eine Website <http://www.thefooddoc.com> die von Ärzten verfasste Informationen zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten, -empfindlichkeiten und -allergien wie Lektin, Gluten, Kasein und Laktoseintoleranz mit Ernährungsempfehlungen liefern wird, die in naher Zukunft eine Online-Symptombewertung und ein Diät-Tagebuch enthalten werden.

Copyright 2006, The Food Doc, LLC. Alle Rechte vorbehalten.
<http://www.thefooddoc.com>

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki