

## Weizen – eine Ursache unserer Zivilisationskrankheiten

---

Dr. Wolfgang Feil · Montag den 9. Dezember 2013



Wie gesund ist eigentlich mein täglich Brot? Das kommt auf das Getreide an. Generell ist eine Ernährung mit großen Mengen an Kohlenhydraten nicht empfehlenswert, weil sie unausgewogen ist. Besonders problematisch ist aber der Weizen, genau das Getreide, das wir als typische Zutat für Brot, Brötchen, Kuchen und Teigwaren kennen. Denn Weizen ist nicht so gesund, wie man lange annahm. Auch Weizenvollkornbrot ist nicht die bessere Alternative – es gibt aktuell andere Empfehlungen.

### Weizen enthält Gluten

---

Gluten ist ein Eiweissgemisch, das vor allem in Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Dinkel vorkommt. Es ist bekannt, dass Gluten bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit, der so genannten Zöliakie, Darmentzündungen verursacht und Darmepithelzellen zerstört. Deshalb sollten Menschen mit Zöliakie glutenhaltige Nahrungsmittel meiden.

Doch Gluten schadet nicht nur Personen mit bekannter Zöliakie. Es erhöht bei den meisten Menschen Entzündungsreaktionen im Körper und richtet vor allem Schäden in der Darmschleimhaut an. Ein angegriffener Darm nimmt jedoch Nährstoffe schlechter auf. Deshalb sollten Gesundheitsbewusste generell den Konsum glutenhaltiger Lebensmittel reduzieren.

### Weizen enthält Lektine

---

Neben Gluten enthält der Weizen Lektine. Das sind Stoffe, die Pflanzen zum Schutz vor Schädlingen entwickelt haben. Viele Lektine im Gemüse sind harmlos und können durch das Kochen abgebaut werden. Speziell das Lektin im Weizen kann jedoch weder durch Kochen noch durch Säuerung oder den Verdauungsvorgang abgebaut werden und ist besonders aggressiv.

Diese Weizenlektine schaden der Darmschleimhaut. Durch den geschwächten Darm können sie in andere Bereiche des Körpers gelangen und rufen dort Entzündungsreaktionen hervor. Sie lagern sich an Gewebe verschiedener Organe an und begünstigen so die Entstehung von Krankheiten wie Arthrose, Rheuma, Alzheimer, Herzinfarkt, MS, Diabetes und Krebs.

Lektine verändern auch die Struktur von Immunzellen und schwächen so unser Immunsystem. Da sie auch die Darmschleimhaut schädigen, werden weniger Nährstoffe aufgenommen und die Bakterienflora verschlechtert sich. Auch der Vitamin D-Spiegel wird durch einen hohen Weizenkonsum niedriger und das schadet dem Immunsystem ebenfalls.

Weiteres Unheil richten die Lektine in den Gelenken an: Weizenlektine binden sich an körpereigenes Acetyl-Glucosamin, das der Körper zum Aufbau von Gelenkstrukturen braucht. Wenn dieses Acetyl-Glucosamin nicht mehr zur Verfügung steht, sind Gelenkprobleme und häufige Verletzungen die Folge.

Auch der Muskelaufbau wird durch Weizenlektine gestört, weil diese Stoffe die hormonelle Regeneration negativ beeinflussen. Sportler und ältere Menschen sollten deshalb Weizenprodukte nur sparsam verwenden und auf Alternativen zurückgreifen.

Wer ständig viele Kohlenhydrate zu sich nimmt, mutet seinem Körper immer wieder hohe Blutzucker- und Insulinspitzen zu. Das birgt die Gefahr, dass der Körper eine Insulinresistenz entwickelt und der Blutzucker sowie der Insulinspiegel ständig erhöht sind. Dieser Zustand bringt wiederum ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer oder Arthrose mit sich.

### Was ist die gesündere Alternative?

---

Denkt man nun an Weizenvollkornbrot, so bietet das den Vorteil, dass es den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen lässt wie Weissbrot. Die Blutzuckererhöhung insgesamt bleibt aber gleich. Das schafft also keine Abhilfe, wenn man die Blutzuckerwerte reduzieren möchte.

Positiv am Weizenvollkornbrot wäre der höhere Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Nachteilig am Weizenvollkornbrot im Vergleich zum Weissbrot ist aber die höhere Menge an Lektinen, die aufgenommen wird.

Anstelle weizenhaltiger Nahrungsmittel wie Teigwaren, Brot und Gebäck sollte man mehr Gemüse und Salat essen. Alternativen zum Weizenmehl sind zum Beispiel Amarant, Hirse, Quinoa, Emmer, Hafer und Dinkel, denn sie enthalten weniger Lektine. Roggen ist nur eingeschränkt zu empfehlen, da er ebenfalls aggressive Lektine enthält.

### Probieren Sie mal unser Rezept für ein getreidefreies Brot aus:

Zutaten:

- 125 g Mandelmehl
- 125 g Leinsamenmehl
- 200 ml Wasser
- 8 Eier
- 1 TL Salz
- 1 EL Backpulver
- 90 g geschmolzenes Fett (zum Beispiel Butter)
- Nüsse und Kerne nach Wunsch

Zubereitung:

1. Eigelb und Eiweiss trennen.
2. Eigelb mit dem Wasser mischen.

3. Die Mehle, das Salz und das Backpulver vermischen.
4. Eiweiß aufschlagen, dann die Eigelb-Wasser Masse und die Trockenmasse unter den Eischnee heben.
5. Alles in eine eingefettete Form füllen und bei 125° C ca. 2 Std. backen lassen.



#### Dieser Artikel wurde verfasst von Dr. Wolfgang Feil

- promovierter Biologe
- Leiter der gleichnamigen Forschungsgruppe Dr. Feil, der auch Prof. Dr. Thomas Wessinghage angehört
- Lehrbeauftragter der Universität Furtwangen
- Nährstoffmedizinischer Berater von Spitzensportlern (Triathlon-Olympiasieger Jan Frodeno, Triathlon-Weltmeister Daniel Unger u.a.) und mehreren Nationalmannschaften und Bundesligavereinen (Handballnationalmannschaft, österreichische Skisprungnationalmannschaft, 1899 Hoffenheim, Mainz 05, Rhein-Neckarlöwen und Frisch-Auf Göppingen)
- Autor der Bestseller-Bücher „Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden“ und „Die Lauf-Diät“

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. Wolfgang Feil](#)