



# Leseprobe

Dr. med. Simone Koch

## Autoimmunhilfe

Beschwerdefrei leben durch lektinarme Ernährung - 80 Rezepte gegen Hashimoto, Reizdarm & Co

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 18. Mai 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Wenn die Tomate Bauchweh macht**

Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Morbus Crohn und Schuppenflechte nehmen rasant zu. Durch eine lektinarme Ernährung lassen sich die Symptome der einzelnen Autoimmunerkrankungen deutlich reduzieren.

In ihrem Buch erklärt Dr. Simone Koch, Fachärztin für Ernährungs- und Funktionelle Medizin und Gründerin der Plattform [autoimmunhilfe.de](http://autoimmunhilfe.de), wie Lektine entstehen, wie sie wirken und was Sie tun können, um Lektine in ihrer Ernährung zu vermeiden.

Die Ernährungsumstellung erfolgt in drei Stufen: In einer ersten Phase wird der Körper gereinigt, damit sich die Darmflora möglichst schnell regenerieren kann. In einer zweiten Phase wird durch eine gezielte Ernährung der Heilungsprozess angeregt. Rezepte, Tipps zur Verarbeitung von Lebensmitteln helfen dabei, durch eine lektin-arme Ernährung dauerhaft symptomfrei leben zu können.

### **Autor**

## **Dr. med. Simone Koch**

---

Dr. Simone Koch ist Ärztin mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin, klinische Umweltmedizin und bioidentische Hormonersatztherapie. Seit mehreren Jahren praktiziert sie in ihrer eigenen Praxis in Berlin. Parallel zu ihrer Tätigkeit als Ärztin betreibt sie unter [www.autoimmunhilfe.de](http://www.autoimmunhilfe.de) zusammen mit anderen Experten eine Website für Menschen, die unter Autoimmunkrankheiten leiden. Hier wird

**FÜR JULIAN**

## DANKSAGUNG

Mein spezieller Dank gilt Nico und Michaela, die dieses Projekt eingeleitet haben und damit wesentlich dafür verantwortlich sind, dass es realisiert werden konnte.

Ich danke allen Mitarbeitern des Verlags, meiner Lektorin, aber vor allem meinem Redakteur Herrn Frisch und dem Fotograf Herrn Einkenel für die tolle Zusammenarbeit und die Realisierung dieses schönen Projektes.

Speziell möchte ich Yavi danken, von der ich so viel über das Schreiben lernen durfte.

Ich danke allen meinen Followern und Patienten für ihr Vertrauen und ihre Treue. Ohne euch wäre nichts von all dem möglich.

Meinen Literaturkreismädels und vor allem Ulli! Maria und Daggie, weil ihr einfach wundervoll seid. Meinen großartigen Kolleginnen Jenny und Jessica, ohne die ich in all meinem kreativen Chaos nichts hinbekommen würde.

Max, Marc, Felix, Monique, Judith, Tim, Josi, Douwe, Nico, Michaela und all den anderen, die ich jetzt vergessen habe: Ihr seid mein Herzensstamm. Danke, dass ich mich bei euch zu Hause fühlen darf und dass ihr mir geholfen habt, durch schwere Zeiten zu gehen.

Meinen Eltern und meiner Schwester für ihre immerwährende Liebe und Unterstützung.

Und Julian. Für Deine Liebe, Deine Kraft und Deine starken Schultern, wann immer ich sie brauche.

# INHALT

---

Kapitel 1	<b>AUTOIMMUNERKRANKUNGEN – DIE PLAGE UNSERER ZEIT</b>	6
	Chronische Entzündungen	8
	Hormonelle Disruptoren oder: Die Geister, die ich rief	11
	Darmpermeabilitätsstörung: das Leaky-Gut-Syndrom	12
	Typ-IV-Allergien	15
Kapitel 2	<b>MEINE GESCHICHTE</b>	18
	Meine Kindheit	19
	Meine Studentenzzeit	20
	Junge Mutter	21
	Meine Rettung	22
Kapitel 3	<b>GESCHICHTE DER EUROPÄISCHEN ERNÄHRUNG</b>	24
	Unsere heutigen Essgewohnheiten	25
	Ernährung der Steinzeitmenschen	27
	Grundnahrungsmittel unserer Vorfahren	28
	Nachtschattengewächse	32
Kapitel 4	<b>VERARBEITUNGSVERFAHREN FÜR LEKTINHALTIGE NAHRUNGSMITTEL</b>	34
	Getreide	36
	Leguminosen/Hülsenfrüchte	38
	Quinoa, Amaranth und Mais	39
	Nachtschattengewächse: Chili, Tomate und Co.	41
	Milchprodukte	42
	Gemüse	44
Kapitel 5	<b>WAS SIND LEKTINE?</b>	46
	Schutz vor Lektinen	47
	Verdauungsenzyme	50
	Der erste Verteidigungsring: Schleim	51
	Der zweite Verteidigungsring: unsere freundlichen Mitbewohner	53
	Die letzte Bastion: sekretorisches Immunglobulin A (IgA)	54
	Auswirkungen von Lektinen auf unseren Körper:	
	kleines Protein, große Wirkung	55
	Das gefährlichste Lektin: Gluten in Weizen	56
	Weizenkeim-Agglutinin (WGA) in (Vollkorn-)Weizen	58
	Orzenin in Reis	60
	Avenin in Hafer	60
	Kafirin in Hirse	61
	Hämagglutinine in Hülsenfrüchten	62
	Lektine in Quinoa und Amaranth	63
	Secalin in Roggen, Hordein in Gerste	64

Lektin in Mais	64
Kasein in Milchprodukten	65
Lektin in Eiern	67
Lektin in Obst	67
<b>Kapitel 6   MEINE TOP 5 FÜR UND GEGEN AUTOIMMUNERKRANKUNGEN</b>	<b>70</b>
Top 1: Unterbrechung der natürlichen Lichtzyklen und permanentes künstliches Licht	71
Top 2: Störungen des Mikrobioms überall an und in unserem Körper	76
Top 3: Xenohormone und andere hormonelle Disruptoren	77
Top 4: Massive Zunahme des Konsums von Omega-6-Fettsäuren	78
Top 5: Unzureichender Schlaf	81
<b>Kapitel 7   KLEINE HELFERLEIN: JETZT WIRD'S PRAKTISCH – TESTVERFAHREN UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL</b>	<b>84</b>
Verschiedene Testverfahren	86
Hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel	89
<b>Kapitel 8   JETZT WIRD ES PRAKTISCH</b>	<b>96</b>
»Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie« (Friedrich Nietzsche)	97
Vorbereitung ist alles	98
Dauerhafte Versorgung aus körpereigenen Quellen	101
Phase 1: Reinigung und Reset	102
Phase 2: Beginnender Aufbau	106
Phase 3: Fortgeschrittener Aufbau	108
Phase 4: Mehr Genuss zum Schluss	110
Und später ...	111
Täglich frisch kochen	112
Ein praktisches Beispiel: mein Alltag	112
Nützliche Küchenhelfer	115
Kontrolle der Entzündung: intermittierendes Fasten	118
<b>Kapitel 9   LEKTINFREIE REZEPTE</b>	<b>120</b>
Frühstück – Rezepte für Phase 1	122
Frühstück – Rezepte für Phase 2	130
Snacks – Rezepte für Phase 2	144
Hauptgerichte – Rezepte für Phase 1	154
Hauptgerichte – Rezepte für Phase 2	172
Hauptgerichte – Rezepte für Phase 3 und Phase 4	188
Süßes und Desserts ab Phase 2	204
Brühen, Saucen und Co.	212
Sachregister	220
Rezeptregister	222
Impressum	224

## **KAPITEL 1**

# **AUTOIMMUNERKRANKUNGEN – DIE PLAGGE UNSERER ZEIT**

**A**utoimmunerkrankungen sind auf dem Vormarsch. Das merkt man schon, wenn man einmal auf einer Familienfeier oder einem Grillfest herumfragt: Erstaunlich viele Menschen leiden an irgendeiner Autoimmunerkrankung. Eine zu haben, ist eher Regel als Ausnahme.

Schon allein die autoimmune Thyreoiditis, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt und nach ihrem Erstbeschreiber Hakaru Hashimoto (1881–1934) benannt ist: Hashimoto-Thyreoiditis, hat in Deutschland eine Häufigkeit (Prävalenz) von 7 bis 10 Prozent. Damit kann sie guten Gewissens als Massenphänomen bezeichnet werden.

Zählt man noch Allergien dazu, die auch nur Reaktionen eines hyperaktiven Immunsystems gegen den eigenen Körper sind, ausgelöst durch einen Umweltreiz, so betreffen Autoimmunerkrankungen mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung. Und die Tendenz ist steigend. Damit werden Autoimmunerkrankungen zu einem großen Problem für unser Gesundheitssystem, und durch die dadurch bedingten Krankheitstage und eventuell einen kompletten Ausfall auch zu einem großen Problem für unsere Gesellschaft – von der zum Teil erheblichen Einschränkung der Lebensqualität des Einzelnen einmal ganz abgesehen. Warum das so ist, konnte trotz zahlreicher Bemühungen bislang nicht

abschließend geklärt werden. Es gibt allerdings verschiedenste Theorien.

In indigenen Bevölkerungen kommen Autoimmunerkrankungen sehr selten vor. Sobald diese sich aber an die westliche Lebensweise anpassen, entspricht die Anzahl der Erkrankungen sehr schnell unserer oder liegt sogar noch höher. Das legt nahe, dass Autoimmunerkrankungen etwas mit unserem Lebensstil zu tun haben.

Auch andere Fakten geben Hinweise: So war zum Beispiel vor der Wende die Rate an Allergien und Autoimmunerkrankungen vor allem aus dem atopischen Kreis (wie zum Beispiel Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis) in den neuen Bundesländern deutlich geringer, glich sich nach der Wende aber schnell an, obwohl die Menschen sich von ihrer ethnischen Zugehörigkeit, ihrer Lebensweise und ihrer Abstammung glichen und auch räumlich nur durch eine willkürliche Grenze getrennt wurden.

Die Entwicklung von Autoimmunerkrankungen scheint also von vielen Einflüssen abhängig zu sein und auf verschiedenen Ursachen zu beruhen, sie führen am Ende aber zum selben Ergebnis: zu einer erhöhten Aktivität des Immunsystems und einer stillen chronischen Entzündung des Körpers mit der Folge, dass am Ende eigenes Gewebe angegriffen und zerstört wird.

## CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

Stille chronische Entzündungen sind mitverantwortlich für Übergewicht, hormonelle Disbalancen und eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Chronische Entzündungen führen zu Disbalancen der wichtigen Masterhormone (wie Leptin und Insulin) und lösen hier sogenannte Resistenzen, also Widerstandsfähigkeiten, aus. Und diese Resistenzen erhöhen die Bereitschaft des Körpers für Entzündungen. Dieser Teufelskreis kann sich über Jahre hinweg fortsetzen und stellt einen erheblichen Stressor für den Körper dar. Stress wiederum ist ebenfalls ein Trigger (Auslöser) für Entzündungen.

Dabei sind Entzündungen erst einmal nichts Schlechtes. Verletzen wir uns, ruft unser Körper verschiedene Interleukine auf den Plan, also körpereigene Botenstoffe der Zellen des Immunsystems, die ihrerseits Zellen des Immunsystems herbeirufen. Das führt zu Rötungen und Schwellungen und leitet den Heilungsprozess ein. Ohne entzündliche Prozesse würden wir innerhalb kürzester Zeit von den Massen an Bakterien in und um uns herum getötet und aufgefressen werden – eindrucksvoll zu sehen an Menschen, deren Immunsystem nicht intakt ist und die nur in einer völlig keimfreien Umgebung überleben können.

Normalerweise handelt es sich bei diesen entzündlichen Prozessen um ein zeitlich begrenztes, akutes Geschehen. Die Zellen des Immunsystems erkennen den Feind und vernichten ihn. Je nachdem, wie gefährlich er ist, müssen möglicherweise Spezialtruppen zu Hilfe gerufen werden, aber am Ende siegt meist das Immunsystem oder steht der Tod – vor allem in Zeiten vor Antibiotika und Co.

Nach dem Sieg merken sich die Gedächtniszellen unseres Körpers dieses Geschehen, um in einer ähnlichen Situation noch besser und schneller reagieren zu können.

Was aber, wenn der Alarmzustand zum Dauerzustand wird? Die Zellen unseres Immunsystems verhalten sich dann wie wir, wenn wir uns unter Dauerbeschuss befinden und keine Erholung bekommen: Sie werden unaufmerksam und extrem reizbar. Irgendwann reicht die kleinste Kleinigkeit, und unser Immunsystem rastet aus und greift eigentlich völlig harmlose Substanzen und auch Zellen des eigenen Körpers an. Eine Autoimmunerkrankung ist entstanden.

**Folgende Faktoren können zu einer chronischen Entzündung und damit**

auch zu einer Autoimmunerkrankung führen:

- ▣ Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
- ▣ übermäßiger, langfristiger körperlicher Stress,
- ▣ chronischer psychischer Stress,
- ▣ chronischer Schlafmangel,
- ▣ erhöhter Konsum entzündungsfördernder ungesättigter Fettsäuren,
- ▣ chronische Virusinfektionen,
- ▣ chronische bakterielle Infektionen,
- ▣ hormonelle Disruptoren,
- ▣ Giftstoffe,
- ▣ langfristige Einnahme von künstlichen Hormonen,
- ▣ starke hormonelle Schwankungen,
- ▣ psychische Traumata,
- ▣ Dysbiosen des Dickdarms,
- ▣ Darmpermeabilitätsstörungen,
- ▣ hormonelle Disbalancen zugunsten entzündungsprovozierender (proinflammatorischer) Hormone,
- ▣ Mikronährstoffmängel,
- ▣ genetische Polymorphismen, sogenannte SNPs (single nucleotide polymorphisms),
- ▣ genetische Mängel von Abwehrsubstanzen,
- ▣ vermehrte Blutzuckerspitzen,
- ▣ Toxine,
- ▣ Übergewicht
- ▣ und vieles andere mehr.

Viele dieser Einzelfaktoren bedingen sich gegenseitig:

1. Bestimmte Mikronährstoffmängel können beispielsweise einen ungünstigen Effekt auf das Immunsystem haben und stellen gleichzeitig einen Risikofaktor für die Entwicklung einer Undichtigkeit des Darms (eines Leaky-Gut-Syndroms) dar.
2. Übergewicht verursacht aufgrund der Hormonaktivität des Fettgewebes chronische Entzündungen und diese führen durch ein Außer-Kraft-Setzen der Sättigungshormone und durch Verschiebungen der Geschlechtshormone zueinander abermals zu Übergewicht.

Nach unserem derzeitigen Wissensstand basieren nur etwa 30 Prozent des Geschehens auf unserer genetischen Grundlage; durch einen entsprechenden Lebensstil lässt sich der Ausbruch einer Erkrankung meist vermeiden. Und nur bei einigen sehr spezifischen Erkrankungen tritt die Erkrankung nicht ohne eine genetische Variation auf. Das gilt beispielsweise für die Zöliakie, die immer mit Veränderungen auf den Genen HLA-DQ2 und/oder HLA-DQ8 einhergeht. Verschiedene genetische Veränderungen an nur einer Aminosäure in unserem Genom (Erbgut) können zu

Fehlfunktionen bestimmter Enzyme führen. Je nachdem, ob eine oder beide Seiten der DNA betroffen sind und ob es mehrere für dieses Enzym verantwortliche Gene gibt, sind diese Störungen stärker oder schwächer ausgeprägt.

Wer mehrere solcher sogenannter SNPs (*Single Nucleotide Polymorphisms*) hat, für den besteht ein höheres Risiko, im Laufe seines Lebens an einer chronischen (Autoimmun-)Erkrankung zu erkranken. Doch selbst dann sind wir nicht Opfer einer unumkehrbaren Notwendigkeit. Vielmehr trägt unser Lebensstil wesentlich dazu bei, ob diese »Fehler« in unserem Leben zu Problemen führen. Allerdings haben sie einen erheblichen Einfluss, sodass manche Menschen völlig problemlos ein extrem ungesundes und stresserfülltes Leben führen können, während andere schon gegenüber geringen Stressoren so empfindlich reagieren, dass ihr Leben völlig aus der Bahn gerät.

Manchmal lassen sich Ursache und Wirkung auch schwer voneinander unterscheiden. So geht beispielsweise bei vielen Menschen ein Ungleichgewicht zu Ungunsten der entzündungshemmenden Hormone Progesteron und Testosteron der Entwicklung einer Autoimmunerkrankung voraus. Das kann angeboren sein, in sehr vielen Fällen ist es aber auch erworben. Für die erworbenen Störungen

in diesem Bereich gibt es zwei wesentliche Ursachen:

1. die sogenannten **hormonellen Disruptoren**, also **Stoffe aus unserer Umwelt, die unser Hormonsystem stören**, und
2. **Stress jeglicher Art, der unseren Körper dazu treibt, aus der gleichen Ursprungssubstanz mehr Stresshormone als Geschlechtshormone zu produzieren und vor allem »Grundmaterial« von den antientzündlichen Hormonen abzuzweigen.**

Besonders ungünstig ist es natürlich, wenn ein genetisch bedingter Mangel und ein diesen Mangel begünstigender Lebensstil zusammenkommen. Weil der Verlust beziehungsweise die Verminderung der beiden mächtigsten antientzündlichen Hormone eine so wesentliche Rolle spielt, im Folgenden ein bisschen mehr dazu.



## HORMONELLE DISRUPTOREN ODER: DIE GEISTER, DIE ICH RIEF

Eine ganze Reihe von chemischen Stoffen, die teils massenweise in der Industrie zum Einsatz kommen, greifen in unser Hormonsystem ein – zum Teil, indem sie die Rezeptoren unseres Körpers blockieren und ihm so vorgaukeln, es seien genug Hormone vorhanden, zum Teil, indem sie direkt die Funktion unserer Geschlechtsdrüsen stören.

Viele dieser Stoffe, wie zum Beispiel Teflon, sind sehr langlebig und haben sich über die Hochwinde und Ozeane auf unserem ganzen Planeten verteilt. So lässt sich Teflon sogar in der Leber von Eisbären in Grönland oder im Blut von Amazonas-Indianern nachweisen, die fast keinen Kontakt zur Außenwelt hatten. Durch das Übermaß dieser Stoffe kommen Mädchen in den Industrienationen immer früher in die Pubertät und geht die Zeugungsfähigkeit vor allem des männlichen Geschlechts immer weiter zurück. Die meisten dieser Stoffe imitieren die Funktion des Hormons Östrogen oder behindern die Produktion von Testosteron und Progesteron in den Keimdrüsen.

Die beiden zuletzt genannten Hormone gehören zu den stärksten antientzündlichen Hormonen, die unser Körper zu bieten hat. Sie übernehmen für unser Im-

munsystem eine Art Wächter- und Beruhigungsfunktion. Fehlen sie, ist das Risiko erheblich höher, dass sich die Zellen unseres Immunsystems wie eine Herde aufgescheuchter Gnus verhalten, die alles platt trampelt, was sich ihnen in den Weg stellt, als wenn sie in ausreichender Menge vorhanden sind.

Da solche chemischen Stoffe vielfach auch in Pestiziden und Ähnlichem zu finden sind, sollte man kontrolliert biologisch angebautes Gemüse und Fleisch von artgerecht gehaltenem Vieh kaufen.

Mich intensiver mit diesen Stoffen zu beschäftigen, würde den Rahmen dieses Buches sprengen, der Leser ist jedoch dazu eingeladen, auf meiner Homepage [www.autoimmunhilfe.de](http://www.autoimmunhilfe.de) vorbeizuschauen. Hier gibt es zahlreiche Blogbeiträge zum Thema.

Doch selbst wer sich besonders gesund ernährt und versucht, alle Giftstoffe in seinem Leben zu meiden, kann zur Entwicklung derartiger Disbalancen beitragen, sofern er das Ganze mit falschem Ehrgeiz angeht und dadurch Stress auslöst.

Der Ausgangsstoff all unserer Steroidhormone ist nämlich Pregnenolon. Er wird

von unserem Körper je nach Bedarf auf drei Achsen verteilt:

1. Progesteron-/Aldosteronachse,
2. die Cortisolachse und
3. die Geschlechtshormonachse.

Dabei ist die Menge an Pregnenolon begrenzt. Zwar kann unser Körper die Produktion kurzfristig erhöhen, sofern genügend Cholesterin vorhanden ist (denn alle Steroidhormone werden aus Cholesterin gebildet), langfristig schiebt unser Körper dem aber einen Riegel vor, um Langzeitschäden zu vermeiden. Haben wir chronischen Stress – sei es durch eine permanente Belastung bei der Arbeit, eine unglückliche Beziehung, zu viel Sport oder eine chronische Erkrankung –, zwingt unser Körper verstärkt Pregnenolon für die Cortisolachse ab und bedient die anderen Achsen nur noch vermindert. Gleichzeitig verwandelt er Progesteron in Cortisol, weshalb vor allem die Progesteronachse leidet. Die Folge: ein Mangel am antientzündlichen Hormon Progesteron. Das kann bei Frauen

zum Beispiel zu verstärkten und schmerzhaften Monatsblutungen, erschwerter Empfängnis oder schmerzenden Brüsten führen. Und die Einnahme eines hormonellen Verhütungsmittels verschärft dieses Geschehen noch erheblich, weil dadurch nun meist gar kein Progesteron mehr in den Eierstöcken produziert wird.

Bei Männern kommt es zu einem funktionell bedingten Testosteronmangel, der den Fettanteil im Körper erhöhen und zu Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und einem Libidoverlust führen kann, um nur einige Symptome zu nennen.

All diese Beschwerden können auch durch potenziell schädliche Bestandteile in unserer Nahrung hervorgerufen werden. Lektine beispielsweise sind einerseits in der Lage, direkt auf körpereigene Prozesse wie zum Beispiel auf den Hormonstoffwechsel zu wirken, und andererseits können sie dem Körper in vielerlei Hinsicht Stress bereiten.

## DARMPERMEABILITÄTSSTÖRUNG: DAS LEAKY-GUT-SYNDROM

Die oben genannten hormonellen Veränderungen sind auch für die Entwicklung eines weiteren erheblichen Risikofaktors für eine Autoimmunerkrankung

relevant: die Darmpermeabilitätsstörung, vielfach auch aus dem Englischen als Leaky-Gut-Syndrom bezeichnet. Je nach Studie gehen Forscher davon aus, dass eine

