

# 15 manieren om lectines in uw dieet te verminderen

door [Dr. Steven Gundry](#) | [23 mei 2017](#) | [Analyse van ingrediënten](#) , [Lectines](#) |



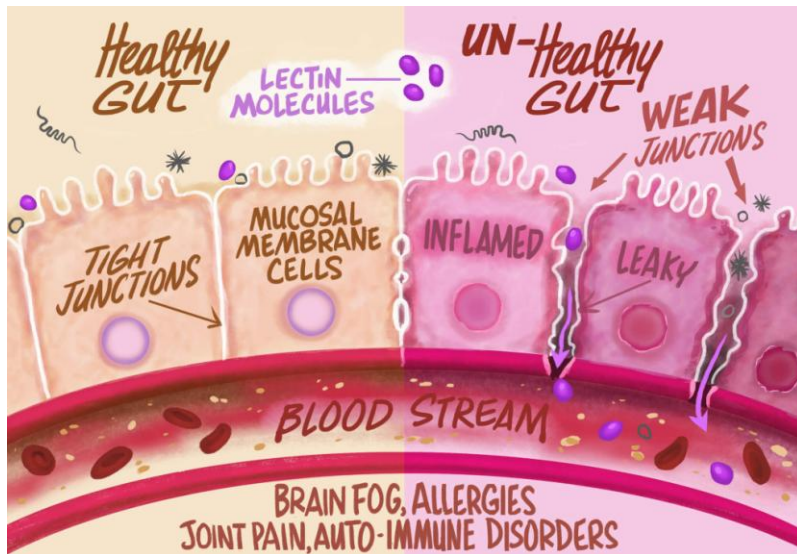
Planten zijn natuurlijke chemici. Het is logisch, toch!?! Omdat planten niet kunnen vluchten of vechten moeten ze hun natuurlijke chemie gebruiken om zichzelf te beschermen tegen dieren, insecten - en menselijke wezens - die er misschien een maaltijd van willen maken.

Maar omdat planten al lang leefden voordat wij er waren, waren ze in staat om te evolueren en effectieve manieren te creëren om defensief te zijn. Nu, je hebt het misschien eerder gelezen, maar de primaire verdediging die de meeste planten hebben tegen roofdieren zoals wij zijn een groep eiwitten die *lectinen worden genoemd*.

Het blijkt dat lectines speciaal zijn ontworpen om de planten waarin ze voorkomen te beschermen tegen diegenen van ons die ermee willen rotzooien of opeten. En eerlijk gezegd lijkt onderzoek keer op keer te bewijzen dat sommige van deze plantafweermechanismen - zoals de lectines die bijvoorbeeld in bonen, granen en nachtschades zitten - de oorzaak zijn van veel van onze ziekten en fysiologische ongemakken zoals misselijkheid, braken en diarree en uiteindelijk zelfs een lekkende darm.

## Hoe 'vallen' lectines aan?

Wel, lectines zijn als kleine zeepokken die op zoek zijn naar specifieke suikermoleculen in ons bloed, de binnenkant van onze darm en op onze zenuwen. Wanneer ze een goede plek vinden om te landen, klampen ze zich vast aan die cellen en breken hun vermogen om te communiceren met ons immuunsysteem uit.



Vervolgens maken ze letterlijk kleine gaatjes tussen de cellen die onze darmen bekleden. Deze perforatie is de oorzaak van het Lekkende Darm Syndroom, waarvan we nu weten dat het een groot aantal onaangename auto-immuunproblemen veroorzaakt.<sup>2</sup>

Dus, je kunt zien, dat deze lectines letterlijk de oorlog in ons lichaam verklaren - het laten vallen van kleine bommen die schade aanrichten aan onze darmen en ons immuunsysteem. Sommige lectines kunnen zelfs bepaalde bacteriën *verlammen*. Dus, het is duidelijk dat hun defensieve systeem werkt.

## Planten: 'Chemische oorlog'

Maar als planten hun chemische magie op ons uitoefenen, kunnen ze meer doen dan alleen ons ziek maken als we ze opeten. Blijkbaar kunnen planten ook hun chemische verbindingen gebruiken om ons ook te helpen.

Wanneer ze ons bijvoorbeeld nodig hebben om hun zaad te verspreiden, lokken ze ons en andere dieren met hun heldere kleuren en heerlijke aroma's. Ze willen dat we ze opeten en in wezen hun zaad opnieuw planten nadat we onze maaltijd hebben verteerd - om te helpen bij de bevruchting, als je begrijpt wat ik bedoel. Als we ze echter in de verkeerde tijd van het jaar eten, zullen ze ons daarvoor straffen door ons ziek te laten voelen.



Waar het op neerkomt - wanneer we lectines consumeren, pijn of ongemak ervaren ... of als we last hebben van brandend maagzuur, vermoeidheid, ontsteking of een zere maag ... winnen planten.

Het is makkelijk. Lectines zijn toxisch en wanneer we hun ontstekingseffecten voelen, of lekkende darm of gewichtstoename ervaren - de theorie is dat we zullen weglopen. Want welke persoon - of dier voor die kwestie - met een half brein zou terugkeren om de plant te eten die zo'n ongemak veroorzaakte?

***Maar niet alle planten werken tegen ons. Sommigen willen ons echt helpen.***

Als u nu andere artikelen op het [GundryMD-blog](#) hebt gelezen, weet u dat polyfenolen, een ander chemisch bestanddeel van planten, eigenlijk rechtstreeks in wisselwerking staan met ons lichaam om de manieren te verbeteren waarop ons immuunsysteem, onze hersenen en onze spijsverteringssystemen functioneren.

Het is duidelijk dat er plantenvoedsel is dat we moeten vermijden en dat we plantaardig voedsel moeten consumeren. Maar, hoe weet je wat is wat?

Over het algemeen wil je ***minder planten eten die lectines bevatten*** . En hieronder vindt u 14 tips om de hoeveelheid schadelijke lectinen in uw dieet te verminderen.



## **Beperk de inname van het lectine-rijke voedsel**

**1. Bonen & peulvruchten** - Bonen bevatten meer lectines dan enig ander voedsel. Doe je best om bonen, erwten, linzen en andere peulvruchten te beperken of kook ze in een snelkookpan. Ook verbergen sommige peulvruchten zich als noten - dus het is het beste om vooral ook pinda's en cashewnoten te vermijden.

**2. Granen** - Voor het grootste deel zijn granen een relatief nieuw voedsel voor ons. Onze voorouders van jager-verzamelaar zochten niet naar granen. Plus, de meeste granen zijn lectine-bommen, evenals glutenvrije graanvervangers. Het is het beste om de graaninname te beperken.

**3. Pompoenen** - Een eenvoudige regel om te onthouden is dat elke groente met zaad eigenlijk als een vrucht wordt beschouwd. Dat is het geval met alle pompoenen en courgettes. De zaden en schillen van deze voedingsmiddelen zitten vol lectines. Als je deze vruchten MOET eten, zorg er dan voor dat je de schillen en de zaden opzij gooit.

**4. Nachtschades** - Nachtschades zijn groenten zoals aubergine, elke soort peper, paprika, courgette, aardappelen en tomaten. Vooral de schillen en de zaden van deze planten bevatten heel veel lectines. Als u ze persé wilt eten zorg er dan voor dat u ze schilt en van de zaden ontdoet of dat u ze onder hoge druk kookt of vergist. Al deze technieken verminderen de hoeveelheid lectines.

**5. Fruit in het seizoen** - Fruit is het snoep van de natuur, als het maar genuttigd wordt in het seizoen, is fruit prima om toe te voegen aan je dieet.

## **Schrap de volgende voedingsmiddelen er volledig uit**

**6. Met maïs en maïs gevoerde dieren (vlees)** - Er is niet veel nodig om te begrijpen waarom maïs één van de slechtste met lectine gevulde granen is. Kijk maar naar de boerderijindustrie. Boeren gebruiken maïs alleen voor het vetmesten van vee. En raad eens? Maïs heeft hetzelfde effect op ons. Niet alleen dat, het veroorzaakt vetafzettingen in de spier.

Vermijd dus 'vlees met vrije uitloop'. 'Vrije uitloop' betekent dat het vee maïs eet en daarom krijgt ook u grote hoeveelheden lectines binnen via de maïs gevoerde dieren. Kies in plaats daarvan alleen voor grasgevoerde dieren die vrij in de weide rondlopen.

**7. Caseïne A1 melk** - Het blijkt dat caseïne A1 melk wordt omgezet in een eiwit dat beta-casomorfine wordt genoemd. En dit eiwit kan een immuunaanval veroorzaken op de alvleesklier van mensen die melk van deze koeien consumeren, of kazen die ervan zijn gemaakt. De meeste melk die in de winkel wordt verkocht of in uw supermarkt, zelfs als deze biologisch is, is caseïne A1-melk. Dus, elimineer caseïne A1 melk van uw dieet.

Neem in plaats daarvan liever biologische geitenmelk van een natuurvoedingswinkel, deze wordt beter verteerd dan koemelk. Beschouw geitenmelk dan ook als verwennerij en consumeer deze slechts in gematigde hoeveelheden. We hebben overigens als volwassen mens geen melk nodig, integendeel zelfs!

## **Voeg de volgende natuurlijke voedingsmiddelen toe aan uw dieet**

**8. Gekookte knolraapjes** - Zoete aardappelen, yucca en tarwortel zijn een geweldige bron van vitamines en mineralen. Dat komt omdat hun wortels een sterk absorptievermogen hebben en water en mineralen uit de grond halen voor voeding. Ook zijn ze rijk aan vezels die je goede darmflora voeden.

**9. Bladgroenten** - Romaanse sla, rode en groene bladsla, koolrabi, spinazie, andijvie, botersla, peterselie, venkel en zeewier / zeevroenten zijn allemaal geweldig om toe te voegen aan een lectine-vrij dieet. Ze bevatten veel voedingsstoffen en zijn ongelooflijk goed voor je gezondheid. Om te beginnen, ze zijn erg vullend, vooral als je ze met olijfolie of avocado-olie besprenkelt!

**10. Kruisbloemigen** - Broccoli, bloemkool en spruitjes. Neem deze lectinevrije groenten zo vaak in uw dieet op als u wilt: asperges, knoflook, selderij, champignons en uien. Ze zitten vol vezels en polyfenolen.

11. **Avocado** - Nu is avocado een vrucht, maar het is eigenlijk prima om te eten als het rijp is, want het is in wezen suikervrij! Om nog maar te zwijgen, het zit vol met goed vet en oplosbare vezels en veel antioxidanten, en goed bij het afvallen van overgewicht.

12. **Olijven en extra vierge olijfolie** - Olijfolie is gevuld met essentiële vitamines en mineralen. Het bevat bijvoorbeeld vitamine K, vitamine E, calcium, ijzer, natrium en kalium. Verder bevat olijfolie polyfenolen en vetzuren. Het is een all-round superfood. Rauw en onverhit gebruiken.

In feite kan olijfolie bijdragen aan de vermindering van ontstekingsactiviteit bij mensen die lijden aan auto-immuunziekten.<sup>4</sup> En het is een ongelooflijke bron van polyfenolen, vooral oleuropein - ook bekend als het polyfenol met een lange levensduur.

## Andere manieren om lectines in uw dieet te verminderen

13. **Gebruik een snelkookpan** - Als u kookt met bonen, tomaten, aardappelen en quinoa, dan is de snelkookpan uw beste kans om plantaardige lectinen te vernietigen. Maar het gebruik van een snelkookpan haalt niet alle lectines weg - het haalt de lectines (gluten) in tarwe, haver, rogge, gerst of spelt niet weg!

14. **Schil uw fruit en groenten** - Als u **lectine-rijke plantenvoeding** gaat gebruiken, zorg er dan voor dat u ze eerst schilt en het zaad verwijdert. Vaak is het meest schadelijke onderdeel van een plant de met lectine gevulde romp of schil. Om nogmaals te herhalen, de schillen en de zaden zijn vaak waar lectines zich verbergen, dus je kunt je inname aanzienlijk verminderen door dat deel van de plant weg te halen.

## The Plant Paradox

De lectinen in planten kunnen ons afschrikken, maar polyfenolen zijn noodzakelijk om ons immuunsysteem gezond te houden en langer te leven.

Zie mijn nieuwste boek, [The Plant Paradox](#) voor meer gedetailleerde informatie over het goede versus slechte van plantaardig voedsel in onze voeding.

## bronnen

1. Peumans, Willy J. "Lectinen als PLANT-verdedigingsproteïnen". Np, 1995. Print.
2. Bevrjrd, David. "Leiden voedingsleerlintjes tot ziekte? : Het bewijs is suggestief en biedt interessante mogelijkheden voor behandeling". *PubMed Central (PMC)*. Np, 2017. Web. 23 mei 2017.
3. Pal et al. 2015. Melkintolerantie, bèta-caseïne en lactose. *Nutrients* 7 (9): 7285-7297.
4. Puertollano MA, et al. "[Olijfolie, immuunsysteem en infectie]. - Pubmed - NCBI". *Ncbi.nlm.nih.gov*. Np, 2017. Web. 23 mei 2017.

