

Miriam Schaufler
Walter A. Drössler

LEKTYNY

toksyny ukryte w popularnych
warzywach i owocach



Jak bezpiecznie jeść produkty roślinne
i usunąć przyczynę chorób autoimmunologicznych
oraz stanów zapalnych

Miriam Schaufler
Walter A. Drössler

LEKTYNY

toksyny ukryte w popularnych
warzywach i owocach



Jak bezpiecznie jeść produkty roślinne
i usunąć przyczynę chorób autoimmunologicznych
oraz stanów zapalnych

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-128-5

Tytuł oryginału: *Lektine - das heimliche Gift: Wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide uns dick und krank machen - und wie wir uns davor schützen können Mit 4-Wochen-Plan*

Copyright © 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Lektyny – gorąca dyskusja	9
ROŚLINY NAS NIE LUBIĄ.....	15
Tak rośliny chronią się przed swoimi wrogami	16
Kolory, włoski, goryczka i inne mechanizmy obronne	16
Również rośliny się komunikują	17
Znaczenie wtórnych substancji roślinnych	18
Złe dla zwierząt, dobre dla nas?	20
Przegląd składników antyodżywczych	20
Lektyny i ich działanie	24
Jak lektyny oddziałują na organizmy	25
Mdłości, gorączka i inne objawy zatrucia	28
Jakie choroby powodują lektyny	30

Bariera jelitowa i zespół nieszczelnego jelita	34
Choroby autoimmunologiczne i ich związek z lektynami	37
Życie wolne od lektyn – tak czy nie?	42
Pozytywne opisy doświadczeń pozostawiają nadzieję	43
 LEKTYNY W NASZYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH	 47
Wolne od lektyn i zawierające lektyny produkty	
spożywcze	48
Warzywa i rośliny strączkowe	52
Soja i produkty sojowe	55
<i>Samodzielnie przygotowane chipsy z pasternaku</i>	57
Sałata	59
Algi	60
Owoce	60
Zboża i produkty zbożowe	62
Orzechy i nasiona	68
Mięso, ryby i owoce morza	70
Mleko i produkty mleczne	71
<i>Samodzielnie przygotowany jogurt kokosowy</i>	74
Zioła i przyprawy	76
Tłuszcze i oleje	77
Dodatki, słodczy, cukier i słodziki	80
W ten sposób można unieszkodliwić lektyny	83
Możliwość 1. Namaczanie	84

Możliwość 2. Gotowanie w szybkowarze	84
Możliwość 3. Wystarczająco długie gotowanie	85
Możliwość 4. Pozwolenie na kiełkowanie	85
Możliwość 5. Obieranie	86
Możliwość 6. Fermentowanie	86
<i>Tak samodzielnie sfermentujesz warzywa</i>	88
 PLAN 4-TYGODNIOWY	 91
Przygotowanie na wolny od lektyn plan żywienia	92
Protokół żywienia	95
Produkty spożywcze i napoje	96
Wskazówki na temat podanych ilości	97
Objawy, dolegliwości i odczucia	99
Twój osobisty protokół żywienia	100
Plan 4-tygodniowy i jego zastosowanie	103
Tydzień 1.	104
Tydzień 2.	105
Tydzień 3.	106
Tydzień 4.	107
 PRZEPISY	 111
Śniadanie	112
Obiad	127
Kolacja	166
 O Autorach	 200

LEKTYNY – GORĄCA DYSKUSJA

Aktualnie wokół lektyn toczą się bardzo kontrowersyjne dyskusje, nawet jeśli te substancje nie są nowością w badaniach. Nasilają się przypuszczenia, że lektyny przyczyniają się do coraz bardziej rozpowszechniających się chorób autoimmunologicznych i ogromnej liczby chorób zapalnych. Ponieważ przyczyny chorób autoimmunologicznych są do tej pory w znacznym stopniu nieznane, świat nauki jest bardzo zainteresowany tym, żeby w końcu znaleźć rozwiązania. Jak dotąd, stosuje się głównie terapie medykamentami, które wprawdzie prowadzą do zmniejszenia objawów, ale nie mogą wyleczyć choroby. Niestety w przypadku tych terapii bardzo często dochodzi do skutków ubocznych, co jeszcze bardziej obniża jakość życia pacjentów.

Jednak czym są w ogóle lektyny? Mówiąc krótko, lektyny są bardzo łatwo wiążącymi molekułami białka zawartymi w roślinach, zapewniającymi im ochronę przed roślinożercami. Gdy spożywamy te zawierające lektyny rośliny, molekuły białka przez jelita dostają się do naczyń krwionośnych i wiążą się z dowolnymi komórkami ciała. Ponieważ organizm przestaje przez to rozpoznawać te komórki jako własne, rozwija się reakcja autoimmunologiczna, która może prowadzić do procesów zapalnych.

To tyle, jeśli chodzi o teorię. Można myśleć, że w lektynach znaleziono wreszcie sprawcę zjawisk autoimmunologicznych. Teoria nie została jednak dotąd udowodniona, a stan badań nie jest niestety zaawansowany. Wielu lekarzy traktuje te założenia jako bzdury i przypisuje je do medycyny alternatywnej. Jednak przypomnijmy sobie dyskusję na temat glutenu, która toczy się od kilku lat: podczas gdy od dziesięcioleci wiadomo, że pacjenci z celiakią powinni unikać tego tak zwanego klejącego białka, kilka lat temu stwierdzono, że istnieje bardzo wiele osób, u których pojawiają się podobne objawy jak przy celiakii, chociaż nie da się u nich stwierdzić uszkodzenia jelita. Tak powstał nowy i niedawno uznany obraz chorobowy z nazwą, którą ciężko jest zapamiętać: „niezwiązana z celiakią ani z alergią na pszenicę nadwrażliwość na gluten”. Gluten poza tym również jest lektyną.

Zasadnicze pytanie brzmi zatem: Czy lektyny są rzeczywiście kluczem do reakcji zapalnych w organizmie? Przy wielu chorobach cywilizacyjnych, takich jak choroby serca i układu krążenia, wysokie ciśnienie krwi czy nadwaga, a także przy różnych nietolerancjach unikanie określonych

produktów spożywczych może pomóc złagodzić objawy i wyleczyć choroby. Czy w związku z tym również odżywianie wolne od lektyn może wpłynąć pozytywnie na zjawiska autoimmunologiczne w organizmie? Na nasze pytanie nie będziemy mogli odpowiedzieć jednoznacznie również w niniejszym poradniku. Jednak istnieje wielu lekarzy i naukowców, którzy mierzą się z tym tematem i stosują różne metody. Jednym z nich jest dr Steven Gundry ze Stanów Zjednoczonych. Dzięki wieloletniej pracy ze swoimi pacjentami stworzył formę żywienia, która celuje właśnie w to: życie wolne od lektyn, aby być zdrowym. Dr Gundry zaleca jednak, żeby wykreślić z codziennego jadłospisu wiele produktów roślinnych uznawanych za zdrowe, lecz zawierających lektyny, takich jak warzywa strączkowe i psiankowate, na przykład pomidory, bakłażany i ogórki. Jego plan żywienia przypomina trochę dietę niskowęglowodanową i wysokotłuszczową, z niewielką, prawie znikomą ilością węglowodanów ze zbóż, ale za to z dużą ilością wartościowych tłuszczów roślinnych z orzechów i różnych olejów, wieloma wolnymi od lektyn rodzajami warzyw, ale też rybami i mięsem. Oferuje też rozwiązanie dla wegetarian i wegan. Jednak właśnie dlatego, że dr Gundry odrzuca wiele klasycznych zaleceń, a do tego nie ma żadnych badań, które podbudowałyby naukowo wyniki jego pracy, jego książka „Roślinne kłamstwo”, która ukazała się w 2017 roku, była oczywiście gorąco dyskutowana. Co ciekawe jednak, wielu jego pacjentów – a mowa tu o kilku tysiącach ludzi – w jego metodzie znalazło sposób żywienia, który uwolnił ich od dolegliwości.

Opłaca się zatem zająć się dokładniej lektynami i przyjrzeć się ich funkcjom oraz sposobom działania. Na kolejnych

stronach zdobędziesz pakiet wielu informacji na temat lektyn, ich pochodzenia i funkcji, a także ich sposobów oddziaływania na ludzki organizm. W rozdziale 1. zagłębimy się trochę w biologię i zajmiemy się niezwykle interesującymi metodami, za pomocą których świat roślin chroni się przed wrogami. W związku z tym poznamy wtórne substancje roślinne i funkcje składników antyodżywczych w roślinach. Poza tym przyjrzymy się szczegółowo lektynom, ich występowaniu, botanicznemu zróżnicowaniu i właściwościom. Dzięki wyposażeniu w te biologiczne podstawy będziemy mogli przejść do działania lektyn na ludzki organizm. Przy tym zastanowimy się, na czym opierają się przypuszczenia, że lektyny są tak znaczącą częścią różnych obrazów chorobowych. Ogólnie ten rozdział jest poświęcony kwestii, jak sensowne jest w rzeczywistości odżywianie wolne od lektyn.

W rozdziale 2. skierujemy naszą uwagę na grupy produktów spożywczych i weźmiemy pod lupę główne źródła lektyn, a zatem zboża, rośliny strączkowe, warzywa i owoce. Jednak sprawdzimy też orzechy i nasiona, mięso, ryby i owoce morza oraz zioła, przyprawy, tłuszcze i oleje, cukier i słodziki, ponieważ w ramach zdrowego, zrównoważonego i wolnego od lektyn pożywienia wszystkie grupy produktów spożywczych mają wyjątkowe znaczenie. W tym szczegółowym rozdziale dostaniesz do ręki wiele wskazówek, jak można zastosować wolne od lektyn odżywianie w ramach zrównoważonego żywienia. Zaliczają się do tego również proste, ale bardzo skuteczne metody, które mogą pozwolić na prawie całkowitą redukcję lektyn w naszych produktach spożywczych.

Abyś mógł odkryć, czy występuje u ciebie nietolerancja lektyn, w rozdziale 3. oferujemy ci 4-tygodniowy plan, dzięki któremu możesz przeżyć kilka tygodni bez lektyn.

Prowadzenie dziennika żywienia, za pomocą którego możesz udokumentować samoobserwację, pomoże ci zająć się zmianą w żywieniu i udokumentować postępy. Liczne przepisy na smaczne i proste w przygotowaniu potrawy dopełnią 4-tygodniowy plan.

Właśnie dlatego, że stan badań jest jeszcze bardzo skromny, nie pozostaje nam ostatecznie nic innego niż wypróbowanie zmiany odżywiania na wolne od lektyn. A jeśli unikanie lektyn pomoże nam doprowadzić do poprawy naszych dolegliwości w jakiejkolwiek formie i zmniejszenia nasze samopoczucie, będzie to krok we właściwym kierunku. Bo na koniec dnia – niezależnie od zdania naukowców – ważne jest tylko jedno: twoje zdrowie!

Miriam Schaufler i Walter A. Drössler



ROŚLINY NAS NIE LUBIĄ

Czy ten nagłówek wzbudza twoją ciekawość? To logiczne, że rośliny nas nie lubią, w końcu my, ludzie, jesteśmy ich największymi wrogami. Co ciekawe, rośliny dysponują bardzo sprytnymi metodami, aby zapewnić sobie przeżycie i przekazać swoje geny możliwie licznemu potomstwu. Dlatego korzystają z różnych broni biologicznych, żeby chronić się przed roślinożercami – czy to ludźmi, insektami czy innymi zwierzętami.

TAK ROŚLINY CHRONIĄ SIĘ PRZED SWOIMI WROGAMI

Jeśli się trochę zastanowisz, z pewnością przypomnisz sobie kilka trujących roślin, których spożycie prowadzi do silnych wymiotów i mdłości, a nawet może skończyć się śmiercią. Pomyśl o różnych grzybach, konwalii majowej, pokrzyku wilczej jagodzie, pestkach moreli, liściach rabarbaru, surowych i niedojrzałych owocach czarnego bzu, ale też zielonych częściach pomidorów, bakłażanów czy ziemniaków.

Kolory, włoski, goryczka i inne mechanizmy obronne

Rośliny są prawdziwymi mistrzami przetrwania. Chronią się na przykład już za pomocą swojego wyglądu – odstraszających kolorów, nieprzyjemnych powierzchni, takich jak kolce, jak na przykład w przypadku agrestu czy jeżyn, klejącej żywicy, twardych łupin jak u orzechów kokosowych lub grubej warstwy okrywających je liści jak karczoch. Również parzące włoski pokrzywy z pewnością są ci dobrze znane. Przy najlżejszym dotyku łamią się główki włosów i powstaje szpic, który wkuwa się w skórę. Równocześnie sprawiający ból sok pokrzywy wsącza się do rany.

Obok tych tak zwanych mechanicznych metod wiele roślin chroni się ponadto chemią, na przykład różnymi gorzkimi substancjami, toksynami czy wydzielaniem różnych hormonów. Dynie i ogórki, które również zaliczają się do dyniowatych, zawierały na przykład w swojej pierwotnej formie goryczkę. W naszych dzisiejszych rodzajach uprawnych pozbyto się jej jednak, żeby z jednej strony warzywa

były smaczniejsze, z drugiej – bo przy dużym spożyciu mogła prowadzić do biegunek i wymiotów u wrażliwszych osób. Kiedy wprowadzano ziemniaki w Europie w XVI wieku, bardzo wiele osób ciężko chorowało, bo zamiast bulw jadło trujące liście i łodygi rośliny. Jednak również bulwa może być trująca, mianowicie wtedy, gdy ma jeszcze zielone fragmenty. Ta zieleń wskazuje bowiem na zawartość trującej solaniny. Po spożyciu może dojść do silnego podrażnienia, takiego jak drapanie i palenie w gardle, kaszlu, kichania, napływu śliny i łez, ale też mdłości i wymiotów. To samo dotyczy pomidorów – one mają dodatkowo jeszcze drobne włoski gruczołowe na górnej stronie swoich liści. Gdy wgryzie się w nie na przykład mszyca, liść wydziela jasnozieloną wydzielinę, w której mszyca zostaje uwięziona i ginie z głodu. Ta wydzielina jest poza tym odpowiedzialna za typowy zapach rośliny. Niektóre szkodniki, na przykład bielinka kapustnika, pchełki ziemne czy komary, odstrasza zapach pomidorów.

Również rośliny się komunikują

Rośliny mogą nawet komunikować się ze sobą, i to przez uwalnianie różnych hormonów. Naukowcy odkryli, że te hormony są wydzielane, gdy roślinożerca zaczyna podgryzać roślinę. Weźmy jako przykład raz jeszcze ziemniak: roślina wysyła sygnały, gdy zostanie zaatakowana przez swojego głównego wroga, larwy stonki ziemniaczanej. Inne rośliny rozpoznają te sygnały i zaczynają z kolei produkować inne rodzaje chemikaliów, które mają uniemożliwić zwierzętom ich zjedzenie. Może być tak, że roślina tworzy określone substancje, które w żołądku zwierzęcia produku-

ją substancje drażniące, żeby nie miało ono już ochoty jeść dalej. Niektóre rośliny są nawet w stanie schwycić swojego wroga, sparaliżować go lub nawet śmiertelnie zatruć, jeśli zechce pożreć roślinę.

Również zawartość lektyn w roślinie należy do jednej z wielu możliwości obrony chemicznej w świecie roślin. Ponieważ lektyny występują w bardzo wielu roślinach wykorzystywanych przez nas jako produkty spożywcze, często są określane jako „składniki antyodżywcze”. W nauce mówi się o „antynutrientach”, które są podgrupą tak zwanych wtórnych substancji roślinnych.

ZNACZENIE WTÓRNYCH SUBSTANCJI ROŚLINNYCH

Aby wyjaśnić znaczenie składników antyodżywczych czy antynutrientów, musimy nieco bardziej zagłębić się w biologię. Krótka definicja na początek powinna już rzucić trochę światła na sprawę: składnikami antyodżywczymi nazywa się wtórne substancje roślinne, które ograniczają maksymalne wykorzystanie składników odżywczych. Obok antywitamin wyróżnia się jeszcze antyenzymy i inhibitory enzymów. Antywitaminy to substancje, które osłabiają lub uniemożliwiają działanie określonych witamin. Takie substancje znajdują się na przykład w alkoholu czy kawie, których spożycie bezpośrednio przed posiłkiem, w jego trakcie lub po nim może utrudnić wchłanianie witaminy B₁ w organizmie. Antagonistą witaminy A jest na przykład witamina D, co ma wpływ na przemianę materii w kościach.

Zwykle witamina D jest odpowiedzialna za odkładanie wapnia w kościach i przez to – za gęstość kości. Jeśli jednak na przykład przyjmujemy tabletki z wysokimi dawkami witaminy A i mamy jej za wiele, może to negatywnie oddziaływać na gęstość kości. Witamina A blokuje funkcjonowanie witaminy D, więc wapń nie może się odkładać. Antyenzymy to antyciała lub białka, które mogą hamować aktywność enzymów. Enzymy napędzają wiele ważnych biochemicznych reakcji w organizmie. Usuwają substancje odpadowe lub rozbijają duże molekuły. Są potrzebne do trawienia, wzrostu i oddychania, a także do przekazywania bodźców oraz wielu innych procesów. Te procesy mogą być hamowane przez antyenzymy, jednak jest to zależne od dawki, więc zdrowy człowiek z normalnymi nawykami żywieniowymi nie musi obawiać się żadnych szkodliwych dla zdrowia oddziaływań. Naturalne antyenzymy znajdziemy na przykład w soi, dyni, ziemniakach czy pszenicy. Również inhibitory enzymów hamują aktywność enzymów, wiążąc się z nimi. Są zazwyczaj wykorzystywane w medykamentach, takich jak leki obniżające ciśnienie krwi, hamujące stany zapalne czy stosowane przy wirusie HIV.

Jednakże większość wtórnych substancji roślinnych ma również istotne znaczenie dla leczniczego działania owoców i warzyw. Dla roślin działają jako substancje chroniące przed chorobami i szkodnikami, grzybami i wirusami. Są to barwniki i substancje zapachowe lub regulujące wzrost rośliny. Mówiąc krótko, wszystko, co tworzy roślinę, jej kolor, zapach, smak, pochodzi z wtórnych substancji roślinnych. Pomyśl o specyficznym zapachu czosnku, palącym aromacie cebuli, który wyciska nam łzy z oczu, czy jaskrawym czerwono-

nopomarańczowym kolorze papryki czy marchwi. Wszystko to powodują wtórne substancje roślinne. Łącznie w świecie roślin istnieje około 100 000 różnych wtórnych substancji roślinnych, z których do dziś zbadano dopiero kilka tysięcy.

Złe dla zwierząt, dobre dla nas?

Dostatecznie wiadomo jest, że my, ludzie, możemy wykorzystać pozytywne oddziaływanie roślin, ponieważ to, co pomaga roślinom, również w przypadku ludzi sprzyja zdrowiu. Wtórne substancje roślinne chronią na przykład przed nowotworami, służą do obrony przed infekcjami, działają antyoksydacyjnie, wspierają trawienie, działają antymikrobowo, hamują stany zapalne, obniżają poziom cholesterolu czy wpływają na układ immunologiczny. Barwniki roślinne wprawdzie nie mają żadnej funkcji odżywczej, to znaczy nie mają żadnego wspierającego zdrowie działania, jednak działają „odżywczo” w rozszerzonym sensie, ponieważ przez swoją różnorodność barw pobudzają apetyt i dzięki temu – przyjmowanie pożywienia. Zaliczają się do nich na przykład nadające żółtoczerwoną barwę karotenoidy z licznych rodzajów owoców i warzyw, nadające barwę od żółtej po niebieską antocyjany, występujące na przykład w czarnych jagodach, czy zielony chlorofil w warzywach liściastych.

Przegląd składników antyodżywczych

Wróćmy do składników antyodżywczych. Ponieważ wtórne substancje roślinne mają też funkcję ochronną, wśród nich znajdują się niestety również już wspomniane niepożądane