

## Grüne Liste: Lektinfreie und andere gesunde Nahrungsmittel

In dieser Liste finden Sie eine Zusammenstellung an Nahrungsmitteln, die lektin-, kohlenhydrat- oder zuckerfrei oder aus anderen Gründen gesund sind.

### Gemüsesorten

- Artischocke
- Chicorée
- Fenchel
- Frühlingzwiebel
- Karotte
- Knoblauch
- Lauch
- Mangold
- Meerrettich
- Okra
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Pilze (alle Arten)
- Radieschen
- Rettich
- Rote Beete
- Rüben
- Sellerie
- Staudensellerie
- Steckrübe
- Spargel
- Topinambur
- Zwiebeln

### Kohlisorten im Speziellen

- Broccoli
- Blumenkohl
- Chinakohl
- Grünkohl, Kale
- Kohlrabi
- Pak Choi
- Radicchio
- Rosenkohl
- Rotkohl
- Weißkohl
- Wirsing
- Kimchi
- rohes Sauerkraut

### Salate (ohne Ausnahme)

- Brunnenkresse
- Chicoreé
- Romana
- Spinat
- Babyspinat
- Endivien
- Löwenzahn
- Rucola
- Algen (Kombu, Wakame, Nori)

### Pflanzliche Nahrungsmittel mit hohem Stärkeanteil

- grüne Kochbananen
- Okra
- Baobab-Frucht (Affenbrotbaumfrucht)
- Süßkartoffel (Yamswurzel)
- Steckrübe, Kohlrübe (Rutabaga)
- Lichtwurzel
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Selleriewurzel
- Konjakwurzel
- Persimone, Kaki oder Sharonfrucht
- Hirse
- Sorghumhirse

## Grüne Liste: Lektinfreie und andere gesunde Nahrungsmittel

### Andere Pflanzeiweiße

- Hanftofu
- Tempeh (getreidefrei)

### Kräuter und Gewürze (außer Chili!)

- Basilikum
- Ingwer
- Koriander
- Petersilie
- Schnittlauch
- Thymian usw.

### Früchte

Grundsätzlich sollten Sie wegen des hohen Zuckeranteils alle Früchte außer Avocado und Beeren nur in einer begrenzten Menge zu sich nehmen.

- Ananas
- Apfel
- Aprikose
- Avocado
- Bananen (nur möglichst grün beziehungsweise unreif!)
- Beeren (alle Arten wie Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Aronia, Acai, Johannisbeeren, Stachelbeeren usw.)
- Birne
- Datteln
- Feigen
- Granatapfel
- Kirschen
- Kiwi
- Mango (nur möglichst grün beziehungsweise unreif!)
- Nektarine
- Persimone, Kaki oder Sharonfrucht
- Pfirsich
- Pflaume
- Weintrauben
- Zitrusfrüchte (Limette, Orange usw.)

### Geflügel

Sie sollten darauf achten, dass Sie nur Fleisch von Geflügel essen, das aus Freilandhaltung stammt *und* nicht in erster Linie mit Soja und Getreide gefüttert wurde.

- Huhn
- Pute
- Gans
- Ente
- Fasan
- Taube
- Wachtel
- andere Hühnerarten

## Grüne Liste: Lektinfreie und andere gesunde Nahrungsmittel

### Milchprodukte

Hier ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Milch möglichst von Kühen stammt, die nur Gras fressen. Beschränken Sie Ihren Verzehr von Käse auf circa 30 Gramm und von Joghurt auf circa 120 Gramm.

- echter Parmesan
- hochwertige Butter (vorzugsweise Rohmilchbutter)
- Ziegenbutter
- Büffelbutter
- Ghee
- Ziegenjoghurt
- Ziegenkäse
- Ziegen- und Schafkefir
- Kokosjoghurt
- hochwertige Käse (vorzugsweise Rohmilchkäse)
- Büffelmozzarella
- hochwertiges Molke-Eiweiß
- (beispielsweise Vital Whey, Bergner Sports Nutrition), nur Konzentrate, kein Isolat!
- saure Sahne
- Frischkäse, Rahmkäse

### Fleisch

Sie sollten darauf achten, dass Sie nur Fleisch von Tieren essen, die artgerecht auf Wiesen leben *und* nicht mit Körnern, Mais und Soja – dem sogenannten Kraftfutter – gefüttert werden. Beschränken Sie den Verzehr auf circa 120 Gramm täglich.

- Bison, Büffel
- Wild (Reh, Hirsch)
- Lamm
- Rind

### Fische

Achten Sie darauf, dass Sie wildgefangene Seefische, möglichst aus Meeresgebieten, die noch wenig belastet sind, bekommen oder Süßwasserfische aus unbelasteten Flüssen und Seen beziehungsweise von Biobauern, die keine Körner und Soja beziehungsweise Fischmehl füttern. Beschränken Sie Ihren Verzehr auf circa 120–150 Gramm täglich.

### Öle

- Olivenöl
- Kokosöl
- MCT-Öl
- Macadamiaöl
- Perillaöl
- Avocadoöl
- Walnussöl
- Reiskeimöl
- Sesamöl
- Lebertran
- Krillöl
- Fischöl
- Algenöl

## Grüne Liste: Lektinfreie und andere gesunde Nahrungsmittel

### Alles Süße

- Erythrit
- Inulin
- Stevia
- Xylit (Birkenzucker)

### Nüsse und Samen

Empfohlene Tagesdosis circa ½ Tasse

- Flohsamen
- Hanfsamen
- Haselnuss
- Kokosnuss
- Leinsamen
- Macadamia
- Maroni
- Paranuss (in Maßen)
- Pekannuss
- Pinienkerne
- Pistazien
- Walnuss
- alle Arten von gekeimten Samen und Sprossen

### Mehl (Ersatz)

Es gibt viele Alternativen zu Mehl aus Weizen oder Getreide:

- Kokos
- Mandel
- Haselnuss
- Sesam
- Maroni
- grüne Banane
- Süßkartoffel
- Traubenkern
- Pfeilwurz
- Sorghum
- Baobabpulver

### Sonstiges

- Oliven (alle Arten)
- Miso
- Essig
- dunkle Schokolade
- Kakaobohnen
- Gomasio (aus Sesam und Meersalz)
- Konjaknudeln (Kajnok-Nudeln)
- Shirataki-Nudeln und -Reis

### Rote Liste: Lektinlastige und andere ungesunde Nahrungsmittel

In dieser Liste finden Sie eine Zusammenstellung an Nahrungsmitteln, die Sie aufgrund der Lektinlast meiden sollten. Oft fällt die Orientierung mithilfe einer Negativliste leichter. Probieren Sie es aus!

#### Obst- und Gemüsesorten

- Auberginen
- Kürbisse (alle Sorten)
- Paprika
- Chilischoten
- Melonen (alle Sorten)
- Tomaten
- Goji-Beeren (!!)
- Zucchini
- Gurken

#### Hülsenfrüchte

- Erbsen
- Linsen
- Sojaprodukte (außer Tempeh)
- Zuckerschoten
- Soja
- Bohnen
- Tofu
- Kichererbsen
- Linsensprösslinge

#### Nahrungsmittel, die zu viel Stärke enthalten

- Nudeln
- Brot
- alle süßen Kuchen usw.
- alle Reissorten
- Tortilla
- Kartoffeln
- Kräcker
- Kartoffelchips
- Müsli

#### Kuhmilchprodukte

- Joghurt
- Kefir
- Ricotta
- Käse
- Kuhmilch
- Eiscreme

#### Öle

- Distelöl
- Rapsöl
- Traubenkernöl
- Erdnussöl
- Sojaöl
- Maiskeimöl
- Sonnenblumenöl

#### Alles Süße

- Zucker
- Saccharin
- Acesulfam
- Isoglukose
- Aspartam, Nutra-sweet
- Sucralose
- Agavensirup
- Honig

### Rote Liste: Lektinlastige und andere ungesunde Nahrungsmittel

#### Nüsse und Samen

- Cashewkerne
- Erdnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Chiasamen
- Kürbiskerne

#### Körner und Getreide

- Weizen
- Bulgur
- Dinkel
- Einkorn
- weißer Reis
- Mais (folglich auch Popcorn)
- Kamut
- brauner Reis
- Weizengras
- Roggen
- Vollkornreis
- Gerstengras
- Gerste
- Wildreis
- Quinoa
- Hafer
- Buchweizen