Probleme. Lassen Sie also besser die Finger von Getreide und vor allem von Vollkornprodukten. Welche Getreidestoffe problematisch sind, stellen wir Ihnen nachstehend vor:

Anti-Nährstoffe in Getreide ⁴		
Phytinsäure	Vorkommen:	Phytinsäure kommt in allen Getreiden vor. Da sie in der äussersten Hülle des Kornes enthalten ist, liegen die Werte in Vollkorngetreide (z.B. Vollkornbrot) massiv höher als in raffinierten Produkten (z.B. Weissbrot). (Siehe auch «Die Säure-Basen-Falle»)
	Problematik:	Die Phytinsäure verbindet sich mit den Mineralstoffen Calcium, Eisen, Magnesium und Zink zu unlöslichen Komplexen, so dass diese wichtigen Nährstoffe vom Körper nicht aufgenommen werden können.
	Folgen:	Calcium-, Magnesium-, Eisen- und Zinkmangel , was zu Eisenmangelanämie, Osteoporose und Infektanfälligkeit führen kann.
Alpha-Amylase-Hemmer	Vorkommen:	Sie sind sehr hitzestabil und kommen in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Reis vor. In grossen Mengen findet man sie in Brot, Frühstücks-Cerealien, Teigwaren und anderen Weizenprodukten.
	Problematik:	Alpha-Amylase-Hemmer blockieren die Stärkeverdauung im menschlichen Darm.
	Folgen:	Kohlenhydratverdauungsstörungen mit Gärungsprozessen im Dickdarm und den daraus resultierenden Folgeerkrankungen (siehe auch «Die Verdauungs-Falle»)
Protease-Hemmer	Vorkommen:	Sie kommen in Weizen, Reis, Roggen und Gerste, v.a. aber in Sojabohnen vor.
	Problematik:	Protease-Hemmer blockieren die Eiweissverdauung im menschlichen Verdauungstrakt.
	Folgen:	Eiweissverdauungsstörungen mit Fäulnisprozessen im Dickdarm und den daraus resultierenden Folgeerkrankungen.
Lektine	Vorkommen:	Lektine kommen in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Reis vor. Am bekanntesten ist das Weizenlektin «Weizenkorn-Agglutinin».
	Problematik:	Weizenkorn-Agglutinin bindet sich an Darmzellen und schädigt so die Darmschleimhaut.
	Folgen:	Behinderung der Verdauung, Störung der Nährstoffaufnahme sowie Veränderung der Immunlage des Darmes. Möglicherweise erhöht es zudem die Darmdurchlässigkeit («Leaky gut»).