

## Woche 4: Giftige Nachtschattengewächse?

Zur Familie der „Nachtschattengewächse“ zählen über 2000 Arten. Die meisten davon sind für uns Menschen mehr oder weniger giftig. Es zählen aber auch häufig verwendete Obst-, Gemüse- und Gewürzsorten dazu. Diese werden von den meisten Menschen gut vertragen, allerdings nicht von allen. Denn einige Menschen reagieren sensibel auf alle oder bestimmte Nachtschattengewächse, wobei die Probleme oft nicht mit dem Verzehr in Verbindung gebracht werden: So können z.B. Magen-Darmprobleme, anhaltende Entzündungen oder eine Verstärkung der Symptome einer Autoimmunerkrankung - speziell bei rheumatischen Erkrankungen - auftreten.

### Zu den häufig verzehrten Nachtschattengewächsen zählen:

- Kartoffeln (keine Süßkartoffeln)
- Tomaten
- Auberginen
- Paprika
- Chilis, Pepperoni
- Pfeffer (außer schwarzer Pfeffer)
- Goji-Beeren
- Physalis
- Gewürze/Gewürzzubereitungen mit diesen Pflanzen (z.B. Curry)

### Warum sind Nachtschattengewächse manchmal problematisch?

Nachtschattengewächse enthalten wie viele Pflanzen giftige Stoffe, z.B. Antinährstoffe wie **Lektine**. Die Lektine sind Pflanzenstoffe, die dem Fraßschutz vor Insekten dienen. Ein Teil dieser Lektine sind ungünstig speziell für den Darm bei Autoimmunerkrankungen. Deshalb sollten Lektine gemieden bzw. minimiert werden.

Weitere zu beachtende Antinährstoffe sind **Alkaloide** wie das **Solanin**. In Nachtschattengewächsen kommt dieses Solanin besonders vor, was oft der Grund für die Empfindlichkeit vieler Menschen auf Tomaten, Paprika und Kartoffeln ist. Denn diese Stoffe dienen ursprünglich ebenfalls als Schutz vor den Fressfeinden. Sie sind entzündungsfördernd und können die Zellwände der Insekten auflösen. Deshalb kann der regelmäßige Verzehr von zu viele Alkaloide auch Darmentzündungen fördern. Somit sollten speziell Personen mit Autoimmunerkrankungen diese Stoffe meiden.

### Nachtschattengewächse für immer meiden?

Risikogruppe, die häufig gesundheitliche Probleme mit Nachtschattengewächsen haben sind Personen mit:

- Autoimmunkrankheiten, z.B.
  - Hashimoto
  - Multiple Sklerose
  - Rheumatische Erkrankungen
  - Typ-1-Diabetes
  
- Entzündlichen Darmerkrankungen, z.B.
  - Zöliakie
  - Morbus Crohn
  - Colitis Ulcerosa
  
- Asthma
- Chronischen/häufig wiederkehrenden Entzündungen
- Hautproblemen

Wenn Du zu einer dieser Gruppen gehörst, dann solltest Du **zunächst einmal alle Nachtschattengewächse für z.B. 4 Wochen konsequent meiden**, d.h. aus Deiner Ernährung eliminieren. Danach kannst Du sie einzeln langsam unter genauer Beobachtung der Symptome wieder einführen. Hierbei solltest Du unbedingt bestimmte Regeln bei der Vor- und Zubereitung beachten.

## Bei der Zubereitung von Nachtschattengewächsen bitte beachten

### **Lektine**

Diese sind besonders in Getreide (speziell Weizen) und Hülsenfrüchten enthalten. Allerdings auch in kleineren Mengen in Kartoffeln, Tomaten und Paprika. Durch Keimen, Fermentieren (z.B. Sauerteigbrot) oder Erhitzen (über 75 Grad) können diese zum größten Teil unschädlich gemacht werden.

### **Alkaloide (Solanin)**

Merke: Grundsätzlich gilt: grüne, unreife oder gekeimte Früchte bzw. Teile/Stellen der Früchte meiden, da diese besonders viel Solanin enthalten.

**Kartoffeln**

Hier ist den meisten bekannt, dass die Kartoffeln Solanin enthalten, wenn auch durch Züchtung heute nicht mehr so viel wie früher. Es ist vor allem in den grünen Teilen und auch den Schalen enthalten. Durch Kochen geht das Solanin ins Kochwasser über.

Regeln: vor dem Kochen Triebe und grüne Stellen vollständig entfernen  
kühle, trockene und kurze Lagerung  
rohe oder ungeschälte Kartoffeln nicht verzehren  
das Kochwasser nicht verwenden

**Tomaten**

Bei Tomaten enthalten die Schalen, die Kerne und der Stielansatz (die grünen Stellen) am meisten Solanin.

Regeln: die Stielansätze immer entfernen  
nur reife Tomaten verwenden  
evtl. die Haut entfernen oder erhitzen (wenn besser verträglich)

**Paprika**

Sowohl als Gemüse als auch als Gewürz ist Paprika oder Chili bekannt. Die Schärfe der Chili/Pepperoni wird durch Capsaicin erzeugt. Es regt die Durchblutung an und kann entzündungshemmend wirken. Von empfindlichen Menschen wird dies oft nicht so gut vertragen. Die unreifen grünen Varianten enthalten größere Mengen an Solanin.

Regeln: die gefärbten rot/gelb/orangen Gemüse sind den grünen vorzuziehen  
Kerne von Paprika und Chilis entfernen  
Evtl. die Haut abziehen und erhitzen (wenn besser verträglich)

**Auberginen**

Auch bei Auberginen gilt, dass vor allem die unreifen Früchte mit grünen Stellen viel Solanin enthalten.

Regeln: unreife Früchte bei Raumtemperatur nachreifen lassen  
Nie roh verzehren  
Evtl. die Haut vor oder nach der Zubereitung abziehen, dann verträglicher

## Ersatz von Nachtschattengewächsen

Wenn Du alle oder einzelne Nachtschattengewächse trotz gründlicher Beachtung der Zubereitungsregeln nicht verträgst, dann solltest Du sie in der Nahrung ersetzen. Einige Beispiele für den Ersatz:

### **Kartoffel**

- o Süßkartoffel
- o Kürbis
- o Blumenkohl
- o Kohlrabi

### **Tomate**

- o Rote Beete
- o Möhre
- o Gurke

### **Paprika**

- o Staudensellerie
- o Radieschen
- o Brokkoli

### **Aubergine**

- o Pilze
- o Zucchini
- o Speiserüben/Mairüben

### **Chili/Cayenne**

- o Ingwer
- o Kurkuma
- o Meerrettich
- o Wasabi

**Tipp:** Das Hauptproblem ist oft die tägliche Verwendung. Manchmal ist es auch möglich **einzelne Nachtschatten z.B. gelegentlich wie 1x/Woche zu verzehren unter Einhaltung der Zubereitungsregeln.** Grundsätzlich gilt grüne, unreife oder gekeimte Früchte bzw. Teile/Stellen der Früchte unbedingt meiden.