



Buchweizen wuchs in Europa lange als Kulturpflanze. Erst als im 18. Jahrhundert die Bedeutung der Kartoffel zunahm, wurde er verdrängt. Schade, denn der Buchweizen wurde nicht umsonst zur „Arzneipflanze des Jahres 1999“ gewählt. Er vereint viele positive Eigenschaften, die ihn zu einem wahren Superfood machen. Sein Name lässt vermuten, dass es sich bei ihm um eine Getreideart handelt. Auch schmeckt er wie Getreide. Doch er hat nichts mit den Süßgräserarten zu tun. Vielmehr handelt es sich bei ihm um ein Knöterichgewächs. So ist er u. a. verwandt mit dem Sauerampfer: eine Eigenschaft, die ihn gerade für Hashimoto-Erkrankte interessant macht.

Buchweizen ist eine sehr gute Alternative zum [Backen von Brot, Brötchen](#) und anderem Gebäck. Denn er ist natürlicherweise frei von Gluten, da er nicht zur Gruppe der Getreide gehört.

Wie du bereits in meinem eBook erfahren hast, steht Gluten im Verdacht, die Autoimmunreaktion gegen die Schilddrüse zu begünstigen bzw. auszulösen. Wir sind daher als Hashimoto-Betroffene gut beraten, Gluten vom Speiseplan zu streichen.

Die Entzündung hemmen

Doch Buchweizen hat weitere Vorzüge gegenüber herkömmlichem Getreide anzubieten – speziell gegenüber dem Weizen. So enthält er keine Lektine, die im Organismus chronische Entzündungen verursachen oder verstärken können.

Da bei Hashimoto die Schilddrüse chronisch entzündet ist, sollten wir alles vermeiden, das diesen Entzündungsprozess noch verstärken kann.

Lektine können natürlich auch zu einer chronischen Entzündung im Darm führen.

Eine solche Entzündung verursacht auf Dauer Schleimhautschäden sowie eine durchlässige Darmschleimhaut. Und eine Schleimhaut, durch die ungehindert größere Nahrungsbestandteile, Toxine und Gluten ins Blut gelangen können, gilt als Ursache für Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto. [Gluten](#), das in Form von größeren Nahrungsbestandteilen durch eine durchlässige Darmschleimhaut in den Blutkreislauf gelangt, wird vom Immunsystem als schädlicher Eindringling erkannt und attackiert. Dabei hat Gluten eine ähnliche Struktur, wie das Schilddrüsengewebe. Es liegt daher nahe, dass Gluten eine Ursache für ein fehlgeleitetes Immunsystem ist.

Bei einer Hashimoto-Erkrankung gilt es daher, eine durchlässige Darmschleimhaut zu therapieren. Und das erreichen wir am besten, indem wir den [chronischen Entzündungsprozess im Darm beenden](#). Ein Schritt hin zu diesem Ziel steckt daher im Buchweizen.

Gut für Bauchspeicheldrüse und Leber

Mehr dazu kannst du auf www.hashimoto.academy erfahren.



Das Rezept für dieses leckere, sättigende Buchweizen-Brot bekommst du, [HIER \(LINK\)](#)