

Unser täglich Brot

Frage: Brot ist in den letzten Jahren stark ins Gerede gekommen. Hat sich in den letzten 20 Jahren das Korn verändert, der Mensch und die Umgangsformen oder einfach der Blickwinkel von Gesundheit? Was früher fast alle in erster Linie satt gemacht hat, macht heute vor allem dick und unglücklich? Kann das alles sein? Speziell dem Weizen werden viele schlechte Auswirkungen auf den menschlichen Körper nachgesagt. Aber sind diese Zweifel an der Getreideart begründet? Glaubt man populärwissenschaftlichen Büchern und Zeitschriften, dann hat es der Weizen in sich. Er soll süchtig und dick machen, Entzündungen fördern, die Gehirnleistung beeinträchtigen sowie Schizophrenie und Autismus verstärken.

Antwort: Brot und generell Weizenprodukte stehen mehr denn je in der Kritik. Sie sollen nun aufgrund neuer Züchtungen unter anderem dick und krank machen und den Alterungsprozess beschleunigen. Durch die industrielle Anbauweise sollen viele chemische Spritzmittel verwendet werden.



Sieht man sich die Argumente der Weizengegner unter der wissenschaftlichen Lupe an, bleibt allerdings ehrlich gesagt nicht viel von der Kritik übrig: **Brot macht eine gute Figur.**

Weder Weizen noch Brot im Speziellen lassen die Fettpolster wachsen. Ja, im Vergleich zu den 1950er-Jahren hat die Gesellschaft in Summe ordentlich an Gewicht zugelegt. Das liegt aber nicht an einem Lebensmittel, sondern am gesamten Lebensstil. Dass abnimmt, wer Getreideprodukte und Brot komplett vom Teller streicht, ist nicht sonderlich überraschend. Denn entweder isst man generell weniger, oder man beschäftigt sich eingehend mit Ersatzmöglichkeiten. Bewusstsein und Reflexion nehmen zu, und dadurch ändert sich meistens das Verhalten.

Wer täglich fünf Portionen - drei Vollkorn, zwei raffiniert - isst, hat statistisch gesehen weniger Bauchfett.

Das zeigte die größte epidemiologische Studie in den USA, die Framingham-Herz-Studie. Als eine Portion gilt eine Handfläche Brot (fingerdick geschnitten) oder eine Handvoll Nudeln oder Reis. Schon seit vielen Jahrzehnten wird versucht, mehr Vollkorn in die Ernährung zu bringen. Vor allem gesundheitliche Aspekte wie wertvolle Ballaststoffe als wichtige Nahrungsquelle für unsere Darmmikroorganismen stehen dabei im Vordergrund.

Wir essen im Durchschnitt etwa ein Drittel zu wenig von diesen Quellstoffen. Dabei würden sie vor allem lange sättigen, den Cholesterinspiegel senken, die Darmaktivität verbessern und etwa Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 vorbeugen. Verglichen mit Weißmehl weist das volle Korn auch einen höheren Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen auf.

Neun von zehn Menschen können sich Brot und Getreide zum Glück schmecken lassen!

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

0,1 Prozent der Bevölkerung fällt in die Gruppe der echten **Weizenallergiker**. 0,5 bis 1 Prozent der Kleinkinder leiden an einer tatsächlichen Weizenallergie, die bis zum Schulalter meistens verschwindet; im Erwachsenenalter ist sie äußerst selten. Bei einer Weizenallergie kommt es zu einer überschießenden Immunreaktion, meist mit nesselartigem brennendem Hautausschlag.

Nur etwa ein Prozent der Bevölkerung hat Zöliakie. Für diese Unverträglichkeit ist in erster Linie das Klebereiweiß Gluten verantwortlich. Bei Zöliakie-Erkrankten schädigt Gluten die Schleimhaut der Dünndarmzotten. Dadurch können Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate oder Fette nur noch bedingt oder gar nicht mehr über den Dünndarm aufgenommen werden. Bemerkbar macht sich eine Zöliakie unter anderem durch Völlegefühl, Übelkeit, Durchfall, Gewichtsverlust, Vitamin- und Eiweißmangel. **Betroffene müssen ihr Leben lang komplett auf Weizen und glutenhaltiges Getreide verzichten.** Dazu zählen Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern und Dinkel und klarerweise alle entsprechenden Produkte wie Brot, Kekse, Müsli, Paniertes, Nudeln und auch Bier.

Seit einigen Jahren ist das Krankheitsbild der **Glutensensitivität** dazugekommen. Sie trifft dann zu, wenn die beiden obigen Diagnosen ausgeschlossen wurden und es dennoch nach dem Essen von weizen-/glutenhaltigen Produkten zu Beschwerden kommt. Die Symptome sind ähnlich wie bei Zöliakie, allerdings werden die Dünndarmzotten nicht geschädigt. Betroffene müssen nicht komplett auf Gluten verzichten, es reicht, wenn sie die Menge einschränken. Sie fühlen sich dann meistens wohler. Rund fünf Prozent der Bevölkerung fallen in diese dritte Gruppe.

Auch die Geschichte, dass Weizen den Alterungsprozess fördert, ist vielfach an den Haaren herbeigezogen. Hintergrund für den konstruierten Zusammenhang sind chemische Verbindungen aus Zucker und Eiweiß, den **»Advanced Glycation End Products«**, die bei abbauenden Prozessen eine Rolle spielen und abgekürzt passenderweise AGE genannt werden. Eine hohe Kohlenhydrataufnahme fördert die körpereigene Produktion. Kohlenhydrate nehmen wir nicht nur mit Brot auf - und unter den Lebensmitteln liefern Fleisch und Käse die meisten »AGEs«.

Gründe, warum sich ein Schwenk zum **Pseudogetreide** trotzdem lohnt: Abwechslung, Gaumenfreude und durchaus ein Nährstoffplus.

Buchweizen: Bei uns wird Buchweizen eher zu Schmarren oder Kuchen, in Österreich zu Sterz verarbeitet. Sein leicht bitterer Geschmack ist nicht jedermanns Sache. Die Qualität des Eiweißes liegt jedoch weit über jener von Weizen und Roggen. Sie wird über die biologische Wertigkeit definiert, die angibt, wie viel körpereigenes Eiweiß aus Nahrungseiweiß gebildet werden kann. Für Veganer und Vegetarier ist Buchweizen deshalb eine besonders empfehlenswerte Eiweißquelle.

Quinoa stammt aus den Anden und hat senfkorngroße Samen. Sie sind eine gute Eiweiß-, Magnesium- und Eisenquelle. Der feine, nussige Geschmack und die leicht knackige Konsistenz sind charakteristisch für Quinoa. Pito ist das Mehl aus gerösteten Quinoakörnern. Mit Pito lassen sich zum Beispiel Palatschinken und Kuchen backen.

Amaranth: Das »Korn der Inka« war im Südamerika der Hochkulturen Opfergabe und Grundnahrungsmittel zugleich. Den typisch nussigen Geruch entfalten die Körner, wenn man sie kocht. Zubereitet wird Amaranth ähnlich wie Reis: 15 Minuten in der dreifachen Wassermenge kochen.