

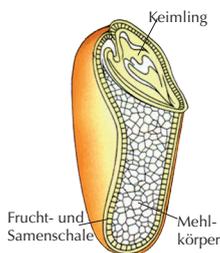
Weiterführende Fragen zur Getreide-Ernährung

II.1 Ernährung mit Vollkornprodukten

Die moderne Vollwert-Ernährung basiert auf sieben Grundsätzen. Sie soll: genussvoll und bekömmlich sein, überwiegend pflanzlich, bevorzugt gering verarbeitet, ökologisch erzeugt, regional und saisonal, umweltverträglich verpackt und fair gehandelt. Ausgehend von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE sollte die Ernährung zu über 50% aus Kohlenhydraten, ca. 30% Fett und 8-10% Protein bestehen. Vollkorngetreide-Produkte sind hierbei von besonderer Bedeutung.

Vollkorn enthält wertvolle Inhaltsstoffe

Vollkorngetreide-Produkte enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie B-Vitamine, Mineralien und ungesättigte Fettsäuren, die in anderen Nahrungsmitteln nicht oder kaum enthalten sind. Die Nährstoffe finden sich hauptsächlich im Keimling und in den Randschichten des Getreidekorns. Sie sind deshalb nicht in Weißmehl-, sondern nur in Vollkornprodukten enthalten.



In Verbindung mit einer abwechslungsreichen Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Fleisch erleichtern Vollkornprodukte das Einhalten eines gesunden Körpergewichts, sie können sogar beim Abnehmen helfen. Die Ballaststoffe in Vollkornprodukten fördern die Verdauung, tragen dazu bei, die Blutfettwerte zu senken und verlangsamen den Blutzuckeranstieg. Außerdem zeigen zahlreiche Studien, dass sich durch eine Vollkorn-Ernährung das Risiko an Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes Typ 2 zu erkranken erheblich senken lässt. Auch die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung ist geringer.

Vollkorn in der Kritik

Immer wieder geraten Vollkornprodukte allerdings in die Kritik. Sie bereiten empfindlichen Menschen Blähungen, meist jedoch nur in der Anfangszeit einer Vollkornernährung. Schwerer wiegen die Vorwürfe, die auf negative Wirkungen der

Phytinsäure in Vollkornprodukten zielen. Zusammen mit wichtigen Mineralien wie Eisen, Zink, Calcium und Magnesium bildet diese Säure Komplexe und behindert so die Aufnahme der Mineralien durch den Körper.

Mangelerscheinungen - wie vielfach behauptet - sind deshalb trotzdem nicht zu erwarten. Denn diese Mineralien sind im Vergleich zu Weißmehlprodukten ohnehin nur in Vollkornerzeugnissen in relevanten Mengen enthalten. Dies bestätigt auch der UGB (Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.).

Zubereitung verbessert Verträglichkeit

Wichtig zu wissen ist auch, dass Phytinsäure durch verschiedene Zubereitungs- und Verarbeitungsprozesse abgebaut werden kann. Dies gilt z.B. für das Einweichen von Getreide, aber auch für die Teigzubereitung, insbesondere mit Sauerteig. Je länger die Einweich- und Teigführungszeiten, umso mehr Phytin wird abgebaut.

Auf der anderen Seite steigert die Anwesenheit von Vitamin C die Aufnahme von Mineralstoffen. Frisches Obst im Getreidemüsli oder ein Glas Orangensaft dazu sind also sehr empfehlenswert.

Experten sind sich nicht einig, ob Phytinsäure überhaupt so schädlich ist, wie immer wieder angenommen wird. Denn sie wirkt sich auch regulierend auf den Blutzuckerspiegel aus und scheint an der positiven Wirkung von Vollkornprodukten auf den Blutfettspiegel maßgeblich beteiligt zu sein.

Weitere Kritikpunkte

Durch so genannte Enzym-Inhibitoren soll Vollkorn eine vollständige Stärkeverdauung verhindern, was zur Bildung von Fuselalkohol im Darm führen kann. UGB bewertet diese Wirkung für einen gesunden Menschen jedoch eher positiv, denn durch die Enzym-Inhibitoren steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an. Außerdem sinkt hierdurch das Krebsrisiko.



Gewarnt wird auch vor Lektinen aus dem Weizenkeim. Diese Eiweißverbindungen, die übrigens in einer Vielzahl von Obst- und Gemüsearten vorkommen, sollen Entzündungen im Darm hervorrufen, die Durchlässigkeit der Darmwand verstärken und das Gleichgewicht der Darmflora stören. Eine abschließende Bewertung hierzu haben Experten bislang nicht getroffen, es wird aber vermutet, dass Lektine eventuell bestehende Krankheiten wie Rheuma oder chronisch entzündliche Darmerkrankungen verstärken können. Die meisten Lektine verlieren durch Hitze beim Kochen oder Backen ihre Aktivität. Und rohes Getreide wird ohnehin auch in der Vollwert-Ernährung nur in geringen Mengen empfohlen.

Fazit: Vollkorn ist uneingeschränkt positiv

Der UGB betont - wie die meisten anderen Ernährungsexperten auch: Vollkornprodukte sind für gesunde Menschen aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe uneingeschränkt positiv zu bewerten.

Vollkornprodukte im SPIELBERGER Sortiment

Das Spielberger Sortiment beinhaltet in allen Produktgruppen Vollkornprodukte. Neben Getreide und Vollkornmehlen, Naturreis und Vollkornnudeln handelt es sich auch bei den Getreideflocken um Vollkornprodukte. Sie werden alle aus dem ganzen Korn hergestellt, indem sie durch Dämpfen geschmeidig gemacht und anschließend ausgewalzt werden.