

### II.2 Rohkosternährung und Getreide

FrISCHE, möglichst unverarbeitete Lebensmittel sollten einen wichtigen Stellenwert in unserer Ernährung einnehmen, darin sind sich die meisten Ernährungsexperten einig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt rund 50% Rohkost - je nach jahreszeitlicher Verfügbarkeit von Obst und Gemüse kann danach der Anteil zwischen 30 und 60% schwanken. Einige Menschen gehen noch einen Schritt weiter und setzen zu einem noch höheren Anteil auf Rohkost-Ernährung. Dabei ist es wichtig, sich genau mit dem Nährstoffbedarf des Körpers und deren möglichen Lieferanten auseinanderzusetzen, um Mangelernährung zu vermeiden.

#### Rohkost liefert wertvolle Vitalstoffe

Von Rohkost spricht man, solange Lebensmittel nicht über 42 bis 47 °C erhitzt werden. Jenseits dieser Temperatur gehen Enzyme verloren, die die Verdauung unterstützen. Auch einige Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe oder ungesättigte Fettsäuren werden durch Erhitzen zerstört. Ballaststoffe besitzen in unerhitzter Form ein höheres Wasserbindungsvermögen, was positiv für die Verdauung ist. Unerhitzte Frischkost intensiviert das Kauen und wirkt damit positiv auf Zähne und Zahnfleisch. Ausgiebiges Kauen führt zudem zu einer höheren Sättigungswirkung, wodurch Hunger-Gefühle verschwinden, bevor zu große Mengen an Nahrungsmitteln aufgenommen werden. Menschen, die sich über eine längere Zeit weitgehend mit Rohkost ernährt haben, berichten davon, sich wacher und aktiver zu fühlen.

Auf der anderen Seite verbessert sich aber durch Erwärmung die Resorption mancher Nährstoffe, wie z.B. Beta-Carotin, gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe werden zerstört (z.B. bei Hülsenfrüchten) und schädliche Mikro-Organismen werden abgetötet (z.B. Salmonellen oder Coli-Bakterien).

Durch eine zeitlich begrenzte Umstellung auf Rohkost können verschiedene Krankheitsbilder gelindert oder gar geheilt werden. So reduzieren sich Allergien, chronisch-entzündliche Erkrankungen gehen

zurück. Und vor allem: Die meisten Menschen nehmen bei einer reinen Rohkost-Ernährung ab.

Will man sich jedoch dauerhaft zu einem überwiegenden Teil mit Rohkost ernähren, ist die Gefahr einer einseitigen Ernährung sehr groß. Manche Nährstoffe finden sich ausschließlich in gekochten oder anderweitig durch Hitze aufgeschlossenen Lebensmitteln.

#### Unerhitztes Getreide

Getreide spielt häufig eine untergeordnete Rolle in der Rohkosternährung, gibt es doch nur wenige Zubereitungsmöglichkeiten, bei denen das Korn schmackhaft und gut verdaulich ist, ohne dass es zuvor gekocht oder gebacken werden muss. In roher Form kann Getreide oftmals nur unvollständig verdaut werden, was zu Blähungen führt und dazu, dass manche Nährstoffe schlecht aufgenommen werden.

Eine sinnvolle Weise, Getreide in eine Rohkost-Ernährung einzubeziehen, ist insbesondere die Zubereitung von Frischkornbrei, für den das Getreide frisch gemahlen bzw. geschrotet wird. Durch Einweichen des Getreides über Nacht wird die schädliche Phytinsäure abgebaut, die ansonsten dazu führen würde, dass viele Mineralstoffe und Vitamine vom Körper nur unvollständig aufgenommen werden könnten.

#### Risiken einer reinen Rohkosternährung

Wissenschaftler der Universität Gießen haben in einer Studie zum Thema Rohkost-Ernährung festgestellt, dass die Studienteilnehmer, die über einen Zeitraum von mehr als 14 Monaten mehr als 70% ihrer Nahrung in Form von Rohkost zu sich nahmen, in der Regel ein niedrigeres Gewicht hatten, jedoch nicht unbedingt unter Untergewicht litten. Hinsichtlich der Versorgung mit manchen Nährstoffen und insbesondere Proteinen beobachteten die Wissenschaftler allerdings bei den



Bild: Fotolia

meisten Studienteilnehmern eine Mangelernährung. Sie raten deshalb insbesondere Kindern, Schwangeren, Stillenden und älteren Menschen von dieser Ernährungsweise ab.

#### Fazit:

Rohe, wenig verarbeitete und nicht erhitzte Produkte spielen in einer gesunden Ernährung eine sehr wichtige Rolle. Der von der DGE empfohlene Anteil von rund 50% Rohkost dürfte allerdings langfristig gesehen bei den meisten Menschen zu einer ausgewogenen Versorgung mit den wichtigsten Nährstoffen, Enzymen und Mineralstoffen führen. Der Körper wird ohne besondere Anstrengungen mit allen notwendigen Stoffen versorgt.

#### Produkte in Rohkost-Qualität im SPIELBERGER Sortiment

Alle Produkte aus dem Getreide-Ganzkorn-Sortiment von SPIELBERGER werden nicht erhitzt. Einzige Ausnahme ist Hafer, der gedarrt werden muss, um den unverdaulichen Spelz zu entfernen. Nackthafer dagegen besitzt ebenfalls Rohkost-Qualität. Anders sieht das bei den Getreideflocken aus: Sie werden alle vor dem Flockieren in heißem Wasserdampf geschmeidig gemacht. Dabei wird das Korn auf über 45°C erwärmt.