

GETREIDE UND Sein Wert in der Ernährung

Seit sich die Bevölkerung mit Ackerbau und Viehzucht beschäftigt, ist Getreide ein wichtiges Lebensmittel für die Menschen. Getreidebreie wie „maza“, „puls“ oder „polenta“ waren wichtige Grundnahrungsmittel in der Antike. Aber auch in verarbeiteter Form als Brot ist Getreide von jeher ein unentbehrliches Lebensmittel.

Wurde in früheren Zeiten besonders in unserer Gegend sehr viel Roggen, das sogenannte „Korn“ angebaut, so steht heute Weizenbrot an erster Stelle. Weizen hat einen sehr hohen Anteil an Klebereiweiß, das für gute Backfähigkeit sorgt und durch Zugabe von Hefe rasch verarbeitet werden kann.

Gutes Roggenbrot hingegen benötigt Sauerteig, die Backfähigkeit wird durch den Gehalt an quellfähigen Pentosanen (Schleimstoffen) erreicht. Roggenbrot liefert uns einen hohen Anteil an Vollkorn, lösliche und unlösliche Ballaststoffe, Vitamine der B-Gruppe, hochwertiges pflanzliches Eiweiß und bioaktive Substanzen, die zu unserer Darmgesundheit beitragen.

Getreide, insbesondere Weizen, wird heute in unseren Breiten oft als krankmachendes Lebensmittel angesehen. Ein klassisches Krankheitsbild ist die Zöliakie. Hierbei handelt es sich um eine immunologische, chronische Erkrankung. Durch Kontakt mit glutenhaltigen Produkten (z.B. Weizen, Dinkel, Grünkern,

Roggen, Hafer und Gerste) kommt es zu einer Schädigung der Darmzotten: Diese verkümmern und können Nährstoffe nur noch minimal aufnehmen. Eine Ernährung ohne Klebereiweiß muss ein Leben lang durchgeführt werden!

Bei Kindern tritt oftmals eine IgE-vermittelte Weizenallergie auf, Kinder entwickeln jedoch im Laufe der Jahre eine Toleranz – die Allergie verschwindet wieder.

Im Erwachsenenalter kann eine anstrengungsinduzierte Weizenallergie auftreten. Der Verzehr von Weizenprodukten (Weißbrot, Teigwaren etc.) kann in Kombination mit anstrengenden Sport, Medikamenten und Alkohol schwere allergische Symptome hervorrufen. Heute wird häufig eine Weizen- und/oder Glutensensitivität erwähnt, die jedoch wissenschaftlich derzeit nicht begründbar ist. Vermutet werden verschiedene Ursachen, wie steigende Anreicherung von Gluten in Lebensmitteln, der Fruchtgehalt von Weizen oder der höhere Gehalt von Amylase-Trypsin-Inhibitoren (Proteine, die der Abwehr von Schädlingen in Weizen dienen).

Vorsicht ist geboten: Bevor eine Ernährungsumstellung und strenge Vermeidung von Getreideprodukten vorgenommen wird, muss eine medizinische Abklärung erfolgen.

Fest steht, Getreide ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Bei der Auswahl

von Getreide sollten die alten Getreidesorten bedacht und auf gutes Roggenbrot sollte nicht verzichtet werden.



Maria Anna Benedikt
Medizinische
Ernährungsberatung &
Therapie

Himmelreich 4a
5071 Wals
+43(0)664/3266072
www.benevita.at

