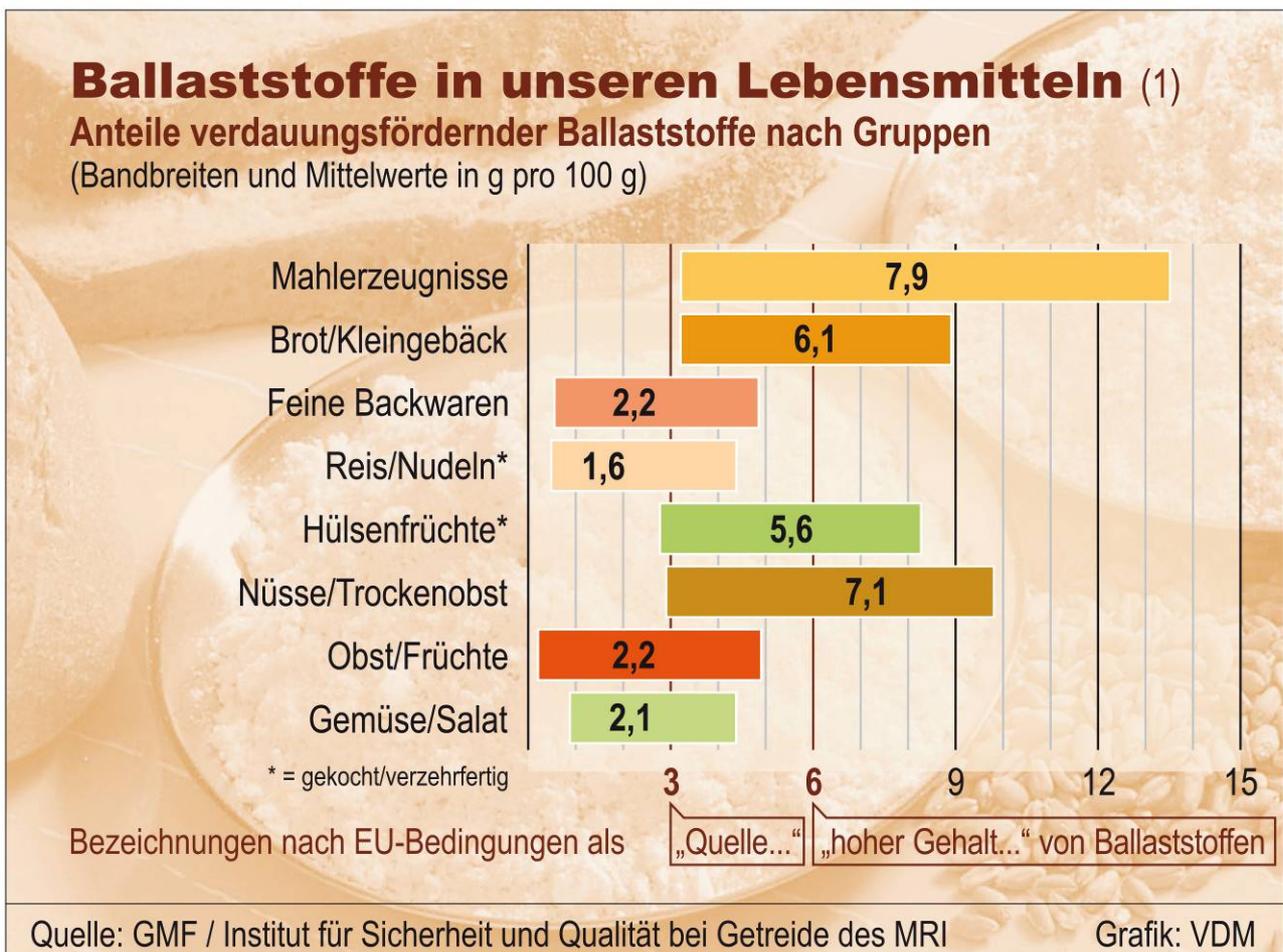


Wellnessfaktor Ballaststoffe

Ein wesentlicher Beitrag zur bedarfsgerechten Nährstoffversorgung der Bundesbürger stammt aus den Korn-Kraftwerken Weizen und Roggen. Die Mahlerzeugnisse aus diesen beiden so genannten „Brotgetreide“-Arten liefern eine wichtige Grundlage für die tagtägliche Sicherung des Bedarfs. Unverzichtbar sind sie insbesondere für die Ballaststoffe, bei denen die Ernährungsforschung zahlreiche positive Wirkungen auf Stoffwechsel und Darmfunktion nachweisen konnte.

Man unterscheidet heute lösliche und unlösliche Ballaststoffe voneinander. Die löslichen Ballaststoffe wirken im Stoffwechsel. Sie helfen, Herz-Kreislauferkrankungen und Arteriosklerose vorzubeugen, in dem sie verschiedene Blutfettwerte senken und die Blutzuckerkurve glätten.

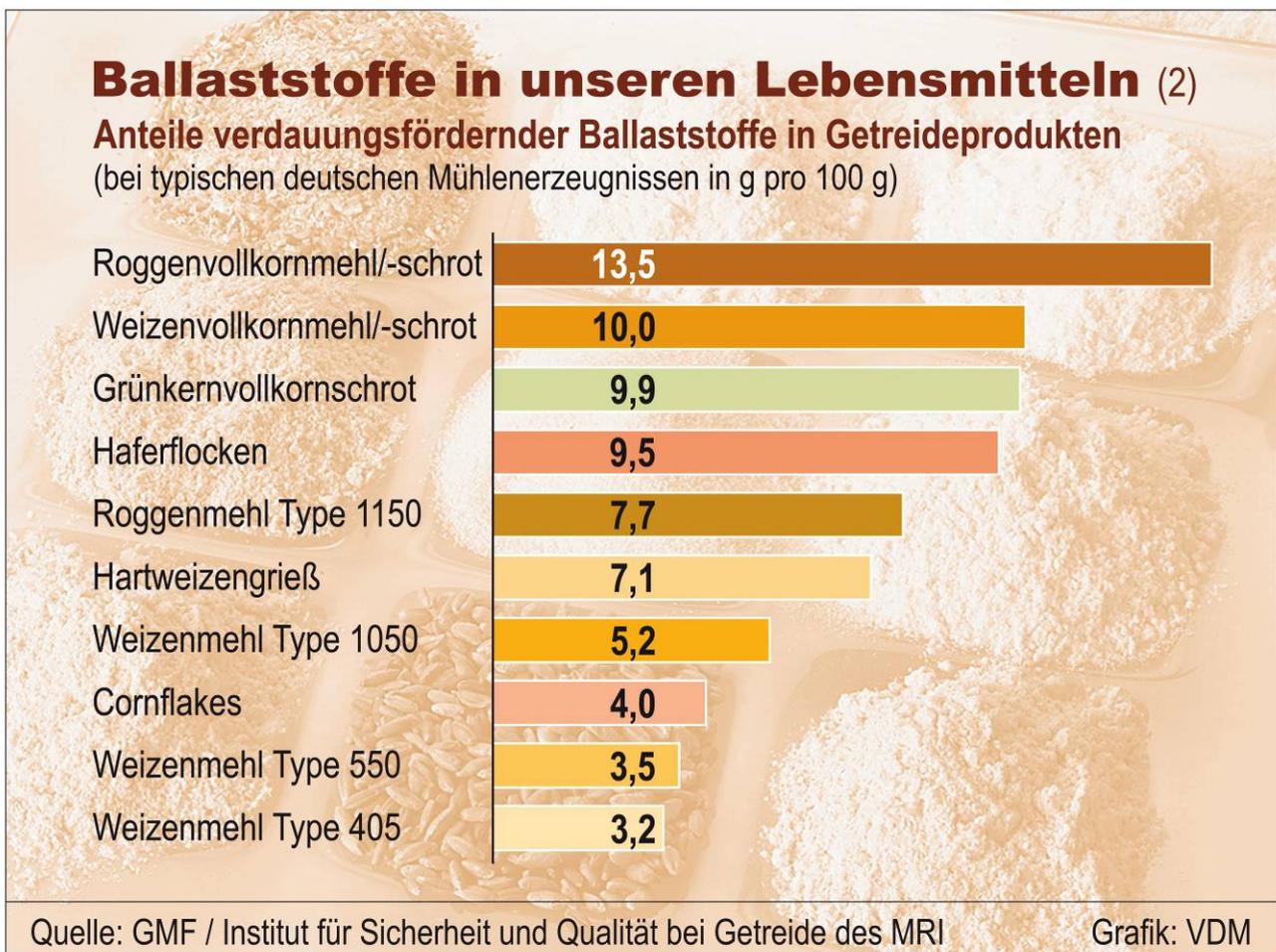
Die unlöslichen Ballaststoffe machen sich vorwiegend im Dickdarm nützlich und sind für eine normale Darmtätigkeit praktisch unentbehrlich. Sie sorgen für eine zügige, regelmäßige und pünktliche Verdauung. Eine ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen beugt deshalb der weit verbreiteten Darmträgheit vor. Auch gibt es wissenschaftliche Hinweise darauf, dass sie eine hilfreiche Schutzfunktion gegen Krankheiten wie Darmentzündung, Darmkrebs oder Hämorrhoiden haben - als präventiver Wellnessfaktor.



Ballaststoffe aus Mahlerzeugnissen

Getreideprodukte enthalten sowohl "darmaktiv-unlösliche" als auch "stoffwechselaktiv-lösliche" Ballaststoffe in beträchtlichen Quantitäten und sind damit deren wichtigste Quelle in Deutschland. Da ein Großteil der Ballaststoffe aus den Randschichten des Getreidekorns kommt, sind Vollkornprodukte und Backschrote, die diese Schalenanteile vollständig enthalten, besonders reich an Ballaststoffen. Fachlich falsch ist es jedoch, helle Mehle als „nährstoffarm“ oder gar „nährstofffrei“ zu bezeichnen – ein typischer „Ernährungs-Irrtum“! Den Gegenbeweis liefert ja schon die Typenzahl selbst, z.B. für 550er-Brötchenmehle: Sie enthalten im Mittel 550 mg Mineralstoffe/100 g Mehl, d. h. etwa ein Drittel des durchschnittlichen Mineralstoffgehaltes des vollen Korns. Deshalb müsste ein „nährstofffreies“ Mehl die Type „000“ tragen – und so etwas gibt es in Deutschland nicht!

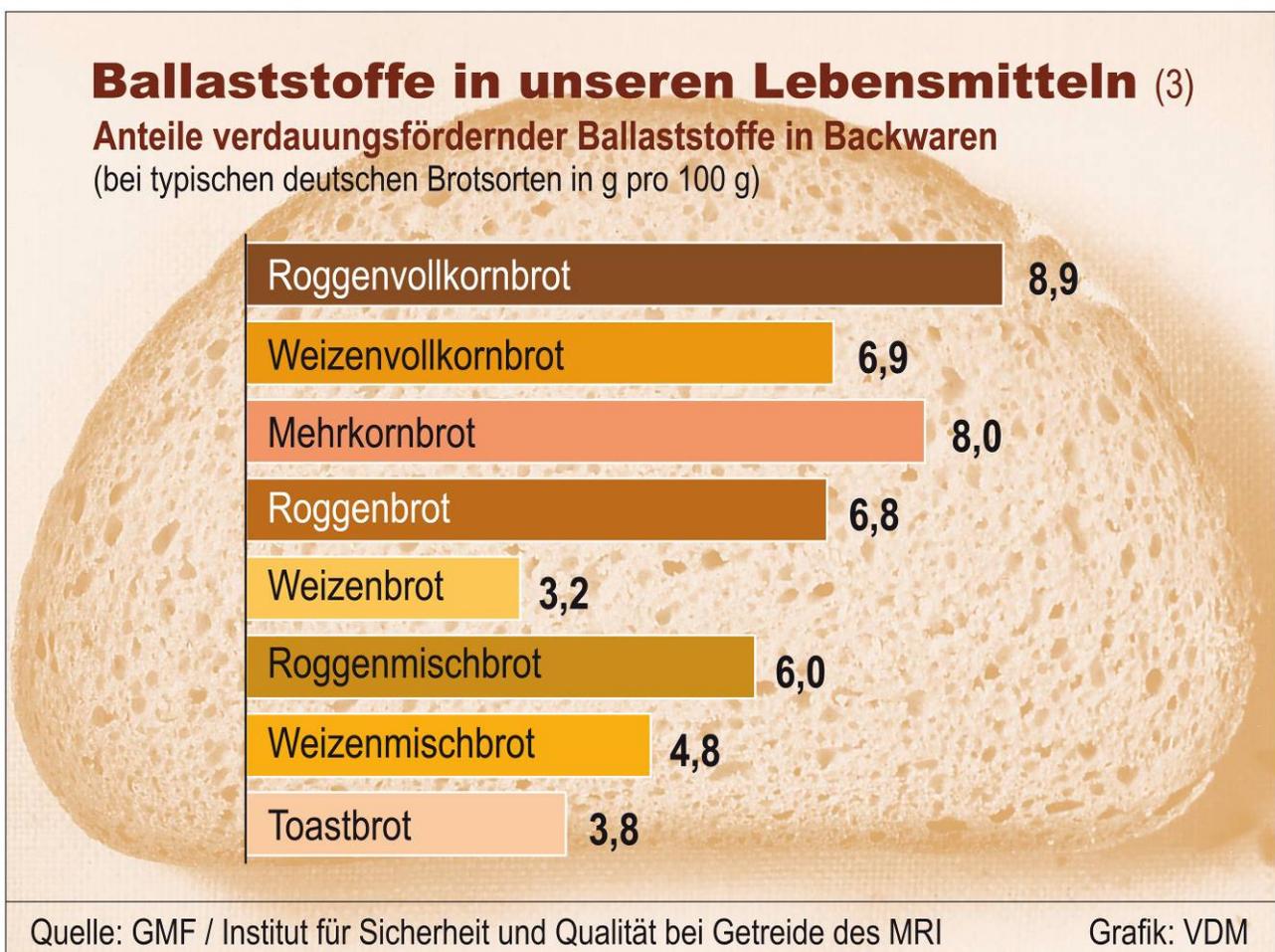
Vielmehr sind auch im so genannten „Weißmehl“ respektable Mengen von Mikronährstoffen und Ballaststoffen enthalten. Das führt z.B. dazu, dass selbst nach den sehr restriktiven EU-Richtlinien alle Typenmehle korrekterweise als „Ballaststoffquelle“ bezeichnet werden können, denn sie enthalten mehr als die dafür mindestens notwendigen drei Prozent – und sind damit in dieser Hinsicht den meisten Obst- und Gemüsesorten deutlich überlegen.



Ballaststoffe aus Backwaren

Gleiches gilt für praktisch alle Brot- und Kleingebäcksorten in Deutschland - auch für die von manchen so genannten (und vielfach selbst ernannten...) „Experten“ häufig in fachlicher Unkenntnis und damit zu Unrecht als „leere Kalorien“ gescholtenen Brötchen, Schrippen bzw. Semmeln.

Niemand wird oder will in Abrede stellen, dass Vollkornprodukte, bezogen auf die meisten der darin enthaltenen Mikronährstoffe, die höchste Nährstoffdichte unter allen Mahlerzeugnissen aufweisen. Aber selbst wenn man ausschließlich - ein eher theoretischer Fall - Backwaren aus Weizenmehlen der Type 550 essen würde, deckt dies bei den getreidetypischen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen 20 bis 30 Prozent des empfohlenen Nährstoffbedarfs.



Alle in den Grafiken verwendeten Analysenwerte von über 120 Lebensmitteln aus dem Institut für Sicherheit und Qualität bei Getreide des Max Rubner-Instituts (Standort Detmold) gibt es hier: www.gmf-info.de/ballaststoffe.pdf