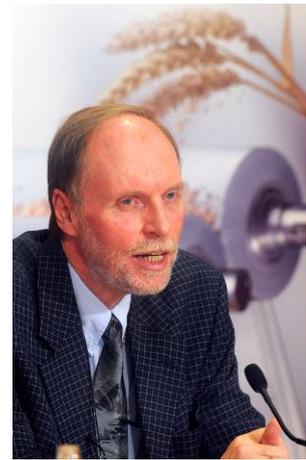


Mit Getreide, Mehl und Brot gut drauf

Interview mit dem Ernährungswissenschaftler Dr. Heiko Zentgraf

Gesunde Ernährung und körperliche Fitness werden den Bundesbürgern immer wichtiger: „Wellness“ heißt das Zauberwort. Welche Bedeutung dafür haben Getreide, Mehl und Brot als Lebensmittel?

Darüber sprachen wir mit dem Bonner Ernährungswissenschaftler Dr. Heiko Zentgraf von der GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung.



Frage: Herr Dr. Zentgraf, weshalb sind Getreideprodukte eigentlich für unser Wohlbefinden so wichtig?

Antwort: Für Wohlbefinden und Fitness im Alltag ist gesunde Ernährung ein Schlüsselfaktor. In der heutigen Angebotsvielfalt von Lebensmitteln kommt es dabei auf eine geschickte Auswahl an. Es geht darum, die täglichen Mahlzeiten nach dem Motto „Gesundheit mit Geschmack“ zu gestalten. Und dafür sind Lebensmittel aus Getreide die ideale Grundlage: Denn ein wesentlicher Beitrag zur bedarfsgerechten Nährstoffversorgung der Bundesbürger stammt aus den „Korn-Kraftwerken“ Weizen und Roggen. Die Mahlerzeugnisse aus diesen beiden sogenannten „Brotgetreide“-Arten liefern nicht nur Nährstoffvielfalt, sondern sind auch die Basis für die weltweit einmalige Produktvielfalt bei Brot und Backwaren in Deutschland.

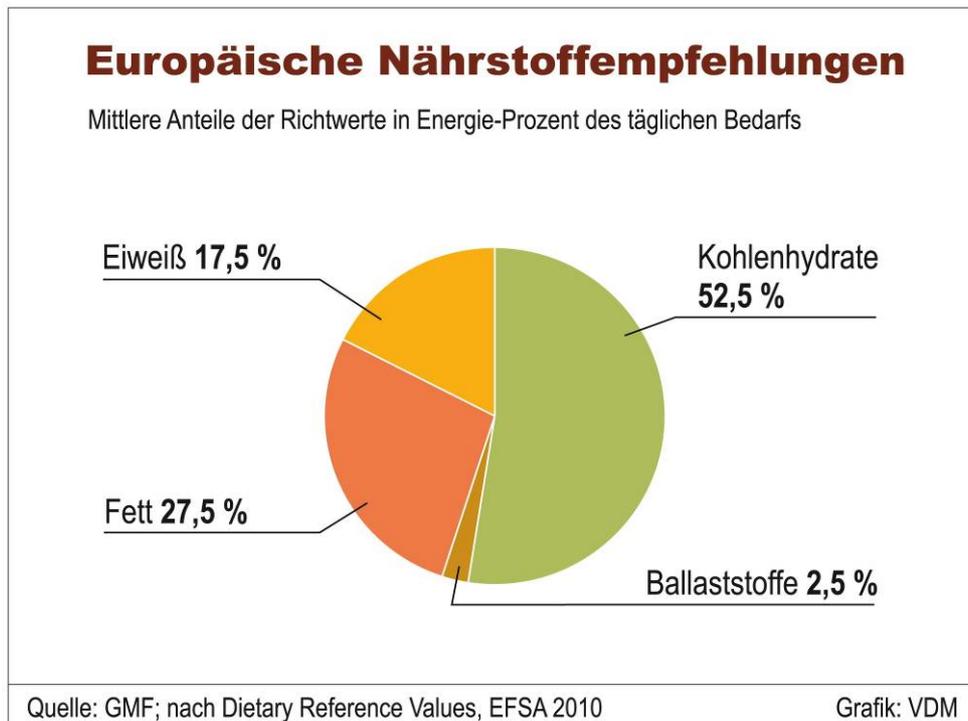
Frage: Worauf kommt es aus ernährungswissenschaftlicher Sicht besonders an?

Antwort: Zunächst einmal braucht der Körper Energie, und zwar in richtiger Menge und geeigneter Form. Dafür sind Getreideprodukte eine gute Wahl: Sie liefern optimal verwertbare Energie als komplexe Stärke-Kohlenhydrate aus dem Mehlkörper der Getreidekörner, dagegen ist der Fettgehalt selbst bei Vollkornprodukten (inklusive dem fetthaltigen Keimling) minimal.

Frage: Und welche Schlussfolgerungen sind daraus für die tägliche Praxis zu ziehen?

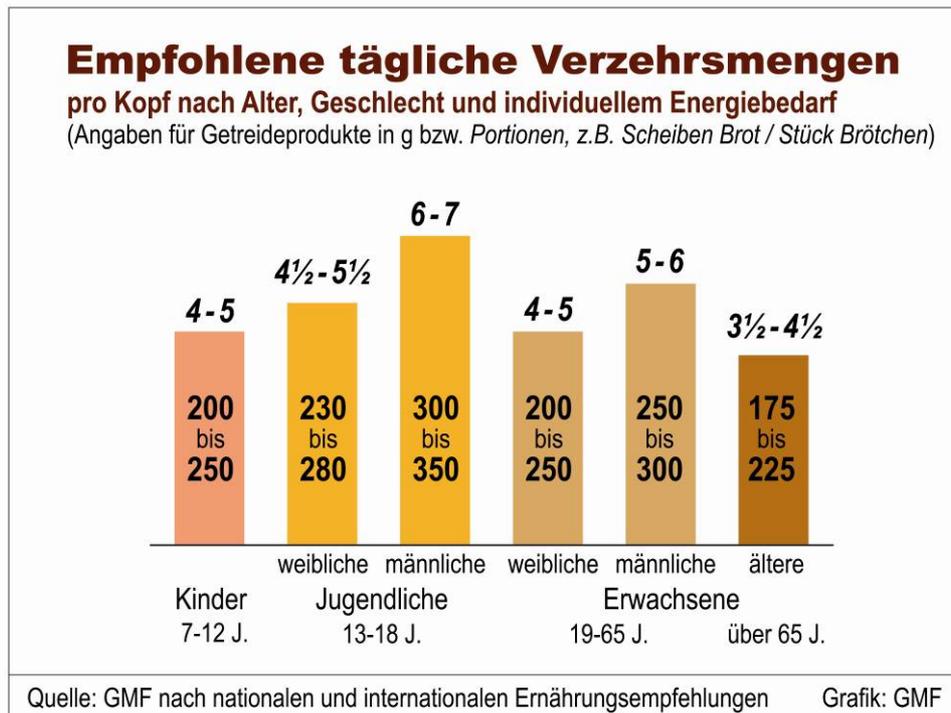
Antwort: In einem gesunden Ernährungsplan sollen Kohlenhydrate die Hauptrolle spielen. Ein Anteil von durchschnittlich 52,5 Prozent an der täglichen Nahrungsenergie ist das neue Planziel für Europa. Die für gesunde Ernährung in der EU zuständige Expertengruppe hat Forschungsergebnisse von weltweit über 250 relevanten Studien gesichtet, kritisch geprüft und bewertet. Damit gibt es nun eine wissenschaftlich abgesicherte Grundlage für Ernährungsempfehlungen, die erstmals als „Europäische Referenzwerte für die Aufnahme von Nährstoffen“ veröffentlicht wurden.

Beim Hauptnährstoff Kohlenhydrate gilt danach eine Bandbreite von 45 bis 60 Energieprozent als gesundheitsförderlich und ernährungswissenschaftlich empfehlenswert - unter Berücksichtigung des individuellen Energiebedarfs und unterschiedlicher Verzehrsgewohnheiten in den EU-Staaten. Deshalb sind die aus Getreidemahlerzeugnissen hergestellten Backwaren sehr gut dazu geeignet, die Nährstoffanteile in die ernährungswissenschaftlich wünschenswerte Richtung zu verschieben, also mehr Kohlenhydrate und weniger Fett - oder ganz praktisch und einfach: Brotscheiben dicker, Belag dünner.



Frage: Welche Nährstoffe gehören noch zu der Nährstoffvielfalt, die Sie erwähnt haben?

Antwort: Die Mikronährstoffe, wozu Vitamine und Mineralstoffe zählen. Sie erfüllen vielseitige Aufgaben bei physischen und mentalen Stoffwechselfunktionen, sind für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden unentbehrlich. Als wertvolle Quelle für viele von ihnen dienen bei den deutschen Ernährungsgewohnheiten vor allem Backwaren aus den vielfältigen Mehlen und Schrotten. Sie sind gute Lieferanten für Vitamine der B-Gruppe, besonders zu nennen ist das „Nervenvitamin“ Thiamin, oder für das zur Blutgerinnung notwendige Vitamin K. Getreide, Mehl und Brot liefern darüber hinaus zahlreiche Mineralstoffe: für Fitnessbewusste und Freizeitsportler ganz besonders als Quelle von Kalium und Magnesium. Das ist übrigens auch einer der Gründe, warum wir als Verzehrportionen - parallel zu Obst und Gemüse - auch für Getreideprodukte „Fünfmal am Tag“ empfehlen.



Frage: Und wie ist das eigentlich mit den Ballaststoffen, zu welcher Nährstoffgruppe zählen diese?

Antwort: Ballaststoffe sind - wissenschaftlich streng genommen - eigentlich keine Nährstoffe, aber nach unserem heutigen Wissenstand für eine gesunde Ernährung unverzichtbar. Auch gibt es wissenschaftliche Hinweise darauf, dass sie eine hilfreiche Schutzfunktion gegen Krankheiten wie Darmentzündung, Darmkrebs oder Hämorrhoiden haben - sozusagen als präventiver Wellnessfaktor.

Frage: Gibt es für Mahlerzeugnisse besonders aktuelle Neuigkeiten aus der Wissenschaft?

Antwort: Ganz nah - im regelrechten Wortsinn - bei den Ballaststoffen liegen in den Randschichten der Getreidekörner die so genannten „sekundären Pflanzenstoffe“. Diese bioaktiven Substanzen werden zurzeit intensiv erforscht. Mediziner und Ernährungswissenschaftler entdecken laufend neue gesundheitsfördernde Eigenschaften dieser pflanzlichen Inhaltsstoffe. Sie unterstützen körpereigene Abwehrkräfte, verhindern die Vermehrung von Krankheitserregern, wirken entzündungshemmend, normalisieren Blutdruck bzw. Cholesterinspiegel oder verringern möglicherweise sogar das Risiko bei einigen Krebsarten. Auch in Getreideprodukten hat man bereits eine ganze Reihe von Substanzen aus der Gruppe der „Bioaktivisten“ nachgewiesen. Diese könnten möglicherweise in der Ernährungszukunft eine wichtige Rolle spielen - z. B. bei der Prävention oder Therapie von Krankheiten.