

Gesundheitswert von Getreide

E. KOHLBACHER

Getreide und Getreideprodukte sind seit Jahrtausenden Grundlage unserer Ernährung. Daraus erzeugte Lebensmittel wie zum Beispiel Brot, Nudeln und Mehl zählen zu jenen Lebensmitteln, die man beinahe täglich verzehrt bzw. verzehren soll.

Zu den ältesten Zubereitungsarten des Getreides zählt zweifellos das Backen von Brot. In der jetzigen Zeit haben auch andere Getreidevariationen Anklang gefunden, wie zum Beispiel: Müsli, Nudeln, Reis und verschiedenste Getreidegerichte.

Dennoch ist zu sagen, dass wir zu süß, zu fett und zu wenig Stärke und Ballaststoffe essen und somit Getreide und Getreideprodukte zu sehr vernachlässigen. An und für sich sollten 55% der täglichen Nahrungszufuhr aus Kohlenhydraten bestehen, leider ist laut Aufzeichnungen nur ein 40 - 45%iger Anteil festzustellen. Dafür ist der Konsum von Fett und Zucker deutlich gestiegen und somit auch das Risiko der Zivilisationskrankheiten (beispielsweise Diabetes mellitus, Übergewicht, erhöhte Blutfette (= Hypercholesterinämie), Gicht,...).

Früher hat man noch viel mehr Getreide, Brot und andere Getreideprodukte gegessen. Durch das Überangebot, durch die Werbung und den heutigen Lebensstandard wird man oft verleitet andere Lebensmittel zu essen, und man greift deshalb weniger zu Brot und Getreide, obwohl man weiß, dass Getreide und Getreideprodukte in unserer Ernährung eine sehr wichtige Aufgabe haben.

Mittels der Ernährungspyramide soll gezeigt werden, welche hohen Stellenwert Getreide und die daraus gewonnenen Produkte in unserer Ernährung haben beziehungsweise haben sollten.

Wie man aus der Pyramide entnehmen kann, sollen Getreide und Getreideprodukte die Basis, also die Grundlage, unserer Ernährung sein, denn Getreide, Brot und Getreideprodukte bestehen

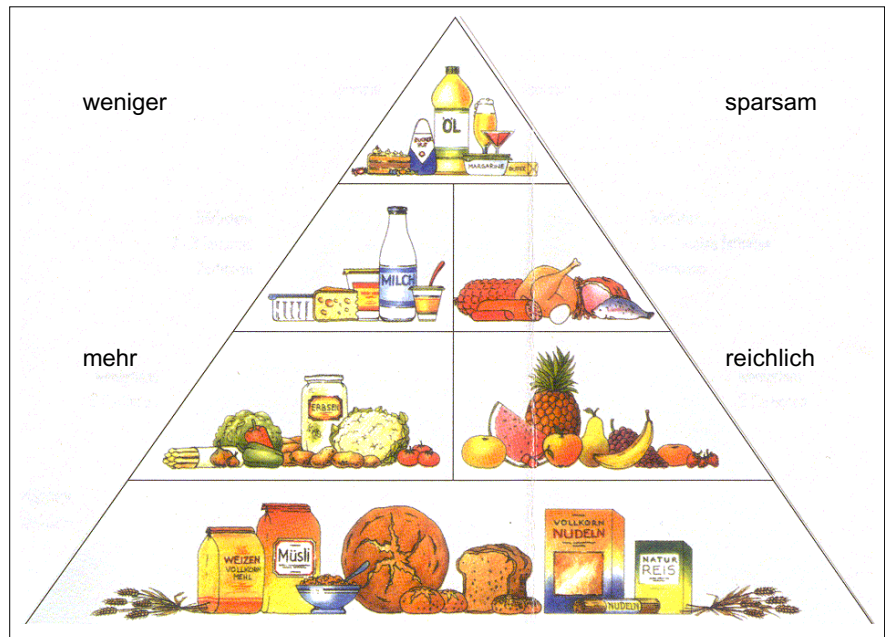


Abbildung 1: Ernährungspyramide

größtenteils aus Kohlenhydraten (=Stärke). Diese Kohlenhydrate liefern Energie und sind für die körperliche Leistung zuständig. Und darüber hinaus sind noch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die der Körper für sein Immunsystem benötigt.

Auch Obst und Gemüse sollen im täglichen Speiseplan eingebaut sein, da diese Lebensmittel neben dem Getreide auch viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Sparsam, wie man bereits sehen kann, soll man mit Fleisch, Milch und Milchprodukten umgehen, da diese immer mit Fett kombiniert sind und somit das Risiko der Gewichtszunahme steigt.

An der Spitze der Pyramide stehen jene Lebensmittel, die man selten essen soll. Hier handelt es sich vor allem um fettreiche Lebensmittel, aber auch Süß- und Mehlspeisen zählen dazu.

Aufbau des Getreidekorns

Die Körner der verschiedenen Getreidearten haben einen sehr ähnlichen Aufbau.

Für Vollkornmehl werden alle Bestandteile des Getreidekorns vermahlen, für Auszugsmehl nur der Mehlkörper, der ungefähr 74% des Korns ausmacht.

1. Die Randschichten/Kleie (zirka 20%)

setzen sich aus mehreren Zelluloseschichten zusammen und bestehen zu bis zu 50% aus Ballaststoffen, enthalten

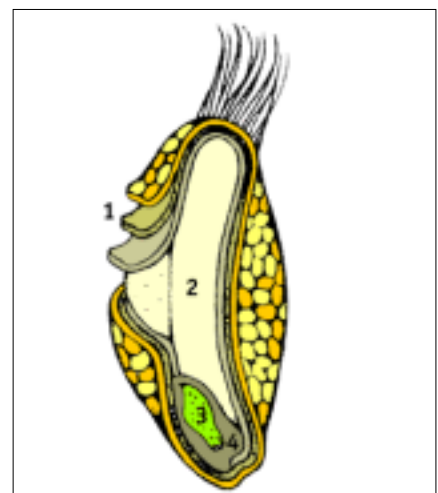


Abbildung 2: Aufbau des Getreidekorns

aber auch Mineralstoffe, Spurenelemente (Kalzium, Kalium, Magnesium) und Vitamine, vor allem Vitamine aus der B-Gruppe (Nervenstärkend, für Blutbildung und Knochenbau wichtig).

2. Der Mehlkörper (zirka 74%)

besteht hauptsächlich aus Stärke (=Kohlenhydraten).

3. Der Keimling (zirka 3%)

ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und Spurenelementen (Vitamin E ist wichtig für die Blutgerinnung und Durchblutung, und wirkt der Gefäßverkalkung entgegen).

4. Die Samenschale (zirka 3%)

schützt den Keimling vor einem zu schnellen Feuchtigkeitsverlust und bewahrt somit die Keimfähigkeit über einen längeren Zeitraum. Die Samenschale enthält Ballaststoffe, Eiweiß und viel Vitamin B 12 (Wichtig für Blutbildung, Knochenbildung und Nervensystem).

Dadurch das Getreidekorn großteils aus dem Mehlkörper besteht, ist das Getreide ein sehr kohlenhydratreiches Lebensmittel. Kohlenhydrate setzen sich aus einer großen Zahl an aneinandergereihten Traubenzucker-Bausteine zusammen. Je länger die Kette, desto vollwertiger ist das Lebensmittel und desto länger dauert die Aufspaltung zu den einzelnen Zuckbestandteilen.

Ein weiterer Irrglaube ist, dass Fleisch und andere Lebensmittel uns Kraft und Energie geben. Die eigentlichen Kraft- und Energielieferanten sind nur die Koh-

lenhydrate, das heißt Getreide und deren Produkte. Isst man mehr Fleischwaren oder Milchprodukte, ist man zwar länger satt, aber der Grund dafür ist, dass Fleisch, Wurst, Milchprodukte Fett enthalten und somit schwerer verdaulich sind und eine längere Verweildauer im Magen bewirken.

Was sind Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Fasersubstanzen, die nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Diese Ballaststoffe sind für den Menschen beinahe unverdaulich, dennoch sind sie sehr wichtig für die Darmtätigkeit. Ballaststoffe haben ein hohes Quellvermögen und liefern keine Kalorien, sondern vermitteln uns ein hohes Sättigungsgefühl. Sie regeln im Darm die Verdauung und binden auszuscheidenden Substanzen an sich und senken den Cholesterinspiegel.

Allerdings setzt eine ballaststoffreiche Ernährung eine dementsprechende Flüssigkeitszufuhr voraus.

Tipps für den Alltag

- Mehr Körner und Vollkornprodukte auf den Tisch zu bringen, bedeutet fast immer eine erhebliche Umstellung. Auch der Körper muss sich daran gewöhnen, deshalb ist es wichtig, dass man das langsam angeht.
- Beim Kauf von Getreide sollte immer geachtet werden, dass es sich bereits um trocken gereinigtes Getreide handelt. Waschen von Getreide vermindert die Haltbarkeit, da sich durch die Feuchtigkeit leichter Mikroorganismen vermehren können.

- Lagerung von Getreide und Getreidesorten: Am besten eignen sich dunkle, trockene Räumlichkeiten (Raumtemperatur ca. 20 °C).
- Besonders Vollkornprodukte muss man bei der Lagerung mehr Aufmerksamkeit schenken. Diese enthalten nämlich noch den Keim (Fett) und die Gefahr des Ranzigwerdens vergrößert sich dadurch erheblich.
- Anstatt hellen Brotsorten sollte man öfters Vollkornbrote kaufen oder diese selber zubereiten (Erhöhung der Ballaststoffzufuhr).
- Probieren sie öfters andere Getreidearten aus. Zum Beispiel eignet sich Hirse gut als Beilage oder für süße Aufläufe, Rollgerste als Suppeneinlage oder pikant als Basis für einen Salat. Für Salate sind auch Nudeln oder Reis hervorragend, die man gut mit Schinken, Käse verfeinern kann.

Wichtig ist, das man weiß, dass Brot, Getreide, und deren Produkte keine Dickmacher sind. Wie gesagt sie tragen zu Sättigung bei und liefern uns die nötige Energie. Dickmacher sind Nudeln, Brot,... nur dann, wenn die Zubereitung nicht stimmt, d.h. wenn zuviel Butter am Brot ist, wenn zu fett gekocht wird, zu deftige Saucen zubereitet werden oder wenn der Belag dicker als das Brot selbst ist.

Getreide und Getreideprodukte sind in unserer Ernährung sehr wertvolle Lebensmittel, die viel zu unserer körperlichen Fitness und Wohlbefinden beitragen können.