

## Fakten und Mythen rund um das Brot



Viele Menschen machen sich heute Gedanken zu ihrer Ernährung. Es sind viele Informationen dazu präsent, mit mehr oder weniger wissenschaftlichem Hintergrund. Auch leiden in der heutigen Zeit immer mehr Menschen an Unverträglichkeiten. Teilweise sind diese selbstdiagnostiziert und die Gefahr sich durch zu viele Einschränkungen einseitig zu ernähren ist leider sehr gross.

Nachfolgend erhalten Sie ein paar Erklärungen im Zusammenhang mit Brot.

## **Böses Brot, oder machen Kohlenhydrate wirklich dick?**

Brot ist und bleibt ein wertvolles Grundnahrungsmittel, welches vor allem in Form von Vollkornbrot einen wichtigen Platz in unserer Ernährung verdient. Aufgrund des übertriebenen Kohlenhydratspartrends hat das Image zu Unrecht gelitten.

## **Allergie oder Unverträglichkeit wo liegt der Unterschied?**

Allgemein gilt: Im Gegensatz zu Allergien müssen Lebensmittel, welche Beschwerden auslösen bei Unverträglichkeiten nicht komplett gemieden werden.

## **Ist glutenfreies Brot gesünder?**

Bei der Erkrankung Zöliakie muss komplett auf glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste in allen Formen und auch in kleinsten Spuren verzichtet werden.

Wenn sie nicht an einer Zöliakie leiden, bietet das glutenfreie Brot keine Vorteile.

## **FODMAP's in Brot, wann bereiten sie Bauchschmerzen?**

FODMAP steht für „Fermentierbare **O**ligo-, **D**i-, **M**onosaccharide und **P**olyole“. Diese Untergruppen der Kohlenhydrate kommen natürlicherweise in gewissen Nahrungsmitteln vor.

FODMAP haben verschiedene, meist positive Wirkungen im Verdauungstrakt, können aber auch Verdauungsbeschwerden wie Blähungen verursachen.

Die im Weizen enthaltenen Fruktane werden durch eine lange Teigruhe bei der Brotherstellung teilweise abgebaut. Häufig wird deshalb Brot mit langer Teigruhezeit trotz dieser Unverträglichkeit besser vertragen.

## **Ist Dinkelbrot gesünder als anderes Brot?**

Bezüglich der genannten Fruktane liegt das Dinkelbrot leicht im Vorteil. Wenn keine Unverträglichkeiten vorhanden sind, können sie unbesorgt die ganze Brotauswahl geniessen und so einen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten.

## **Brot bei Histaminintoleranz?**

Brot enthält keine nennenswerten Histaminmengen, insbesondere wenn es frisch hergestellt ist und nicht mit vorgebackenen oder konservierten Teiglingen gearbeitet wird.

Entnommen wurde der Text aus dem wissenschaftlich untermauerten Buch „*ist essen gesund*“ Dichtung und Wahrheit - leicht verdaulich von Beatrice Conrad und Hugo Saner:

**ISBN-Nr.:** 978-3-033-06511-6

**Homepage:** <https://www.istessengesund.ch/>

**Bäckerei- Confiserie- Glacerie Lienhart AG**

**Standort:** Huttwil



Bäckerei  
Confiserie  
Glacerie

Information überreicht durch:

Christine Jordi Bärtschi, Ernährungsberatung Oberaargau

Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie Fragen zu Ihrer Ernährung haben oder an einer Unverträglichkeit leiden. Gerne beraten wir sie individuell. Mit ärztlicher Verordnung ist die Ernährungsberatung eine Pflichtleistung der Krankenkasse aus der Grundversicherung.

**Ernährungsberatung Oberaargau in Langenthal**

St. Urbanstrasse 67

4901 Langenthal

Tel: 062 916 36 28

**Ernährungsberatung Oberaargau in Huttwil**

Gesundheitszentrum

Terminvereinbarung unter obiger Nummer

[www.ernaehrungsberatung-oag.ch](http://www.ernaehrungsberatung-oag.ch)