

TÄGLICH BROT

...

Energie und mehr

Brot versorgt den menschlichen Körper hauptsächlich mit komplexen Kohlenhydraten und dadurch mit Energie. Vor allem das Gehirn benötigt eine ausreichende Menge davon in Form von Glukose, auch Traubenzucker genannt (kleinster Baustein der Stärke). Ausserdem werden im Brot viele Vitamine (vor allem B-Vitamine), Mineralstoffe und Spurenelemente, (Eisen, Zink und Magnesium) sowie sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen, die für einen optimalen Stoffwechsel sorgen. Darüber hinaus liefert Brot reichlich Ballaststoffe, die nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie sind notwendig für eine gut funktionierende Verdauung und einen gesunden Darm.

Hilfreicher Ballast

Brot fördert durch die enthaltenen Ballaststoffe die Darmgesundheit. Die Bedeutung des menschlichen Darms für das Immunsystem aber auch für die gesamte Gesundheit bis hin zur Psyche, ist wissenschaftlich belegt. Ballaststoffe haben darüber hinaus einen Cholesterinsenkenden Effekt, können das Risiko eines Herzinfarktes verringern und reduzieren die glykämische Last

eines Lebensmittels, was nicht nur für Diabetiker von Vorteil ist. Denn Kohlenhydrate aus ballaststoffreicher Nahrung werden im Darm langsamer aufgenommen und lassen so den Blutzuckerspiegel nur moderat ansteigen. Das verhindert Heiss-hungerattacken. Nebenbei ist der Sättigungseffekt höher. Das wiederum ist förderlich für ein optimales Körpergewicht.

Brot aus dem ganzen Korn

Es wird eine tägliche Aufnahme von etwa 30g Ballaststoffen empfohlen. Das gelingt besonders gut durch den Verzehr von Hülsenfrüchten und Getreide: allen voran UrDinkel, Roggen und insbesondere das volle Korn. Brot und Brötchen bestehen im Wesentlichen aus Getreide (Mehl) und Wasser. Schon zwei Scheiben (je 50g) UrDinkel Brot enthalten sechs Gramm Ballaststoffe. Mit vier bis sechs Scheiben Brot pro Tag können also 30 bis 60 Prozent der empfohlenen Ballaststoffzufuhr gedeckt werden. Im Hinblick auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit vielen pflanzlichen Produkten sind deshalb Brot und Brötchen ein wichtiger Bestandteil – besonders, wenn sie aus dem vollen Korn bestehen.