

Unser täglich Brot – Gute Ernährung oder Gefahr für die Gesundheit?

Zum Tag des deutschen Butterbrotes am 30. September gibt die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK Tipps zum gesunden Brotkonsum

München, 28.09.2016. Die Deutschen lieben ihr Brot, nirgendwo sonst gibt es eine solche Auswahl an Sorten wie hierzulande. Doch ist es in seiner Vielfalt mehr Köstlichkeit als schlichtes Grundnahrungsmittel? Was sollte man über Brot wissen: Sind die Mythen um das Backwerk überholt? Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK räumt mit Vorurteilen auf und gibt Tipps zum gesunden Brotkonsum.

Die Deutschen und ihr Brot

In Deutschland gibt es über 300 Sorten – neun von zehn Erwachsenen essen täglich Brot. Jährlich 1,8 Millionen Tonnen werden in Deutschland verkauft, zwei Drittel davon werden von der Industrie hergestellt und gehen an Supermärkte oder Backshops. Gesunde Ernährung hat in den vergangenen Jahren an enormer Bedeutung gewonnen. Laut der SBK Ernährungsexpertin Elisabeth Lenz hat Brot bei einer gesundheitsbewussten Ernährung jedoch keinen adäquaten Stellenwert, denn es wird nicht per se als gesund wahrgenommen.

Wie gesund ist unser Brot?

Brot liefert wichtige Nährstoffe. Es enthält Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, B-Vitamine und Eiweiß. Jedoch ist Vorsicht geboten beim Salzgehalt: Zwei Scheiben decken bereits den Tagesbedarf. Bei neueren Brotsorten zeigt sich daher bereits eine Tendenz hin zu niedrigeren Salzgehalten. Vor allem die Vollkornvariante enthält im Schnitt weniger Salz als andere Brotsorten und liefert zudem wichtige Ballaststoffe und Vitamine. Dadurch wirkt es positiv auf die Verdauung und einen erhöhten Cholesterin- und Zuckerwert im Blut. „Brot mit einem hohen Vollkornanteil sollte einen festen Platz in unserer Ernährung haben. Doch nicht jede Sorte, die so aussieht, ist auch gesund. Eine knusprige Kruste oder ein Siegel sagen meist nur wenig über die tatsächliche Qualität aus. Wer also auf Ausgewogenheit achten möchte, sollte in erster Linie Vollkornbrot zusammen mit Obst und Gemüse zu sich nehmen. Sie sind wichtige Grundsteine einer gesunden Ernährung“, so die Ernährungsexpertin der SBK.

Wann Brot zur Gefahr werden kann

Trotz all seiner wertvollen Inhaltsstoffe kann Brot einigen Menschen auch schaden. Beispielsweise Personen, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden: Diese können das Klebereiweiß in bestimmten Getreidesorten, das so genannte Gluten, aufgrund von fehlenden Enzymen nicht vollständig verwerten. Diese unverdauten Peptide bleiben im Darm zurück und es kann zu einer Schädigung des Dünndarms kommen, der für die Nährstoffaufnahme verantwortlich ist. Das führt dazu, dass der Körper bestimmte Nährstoffe nicht mehr aufnehmen kann. „Der dadurch verursachte Nährstoffmangel kann zu Leiden wie Migräne, Gelenkschmerzen, Haut- und Atemwegserkrankungen führen, die erst gar nicht mit Gluten in Verbindung gebracht werden“, räumt Elisabeth Lenz ein. „Wenn Betroffene das Gluten weglassen, reicht es manchmal, um die Symptome los zu werden.“

Qualität ist alles und die Dosis macht das Gift

Eine Betrachtung des Gesamtzusammenhangs zeigt, dass Getreide keine Gefahr für die Gesundheit ist. „Relevant sind allein Menge und Kombination. Der komplette Verzicht auf einzelne Lebensmittel ist nur sehr selten sinnvoll“, rät die SBK-Ernährungsberaterin.

„Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) etwa empfiehlt, die tägliche Menge auf 250g zu beschränken.“ Das sind beispielsweise etwa 4 bis 5 Scheiben Vollkornbrot.

* „Food-based dietary guidelines in the WHO European Region“, WHO, p.12

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/150083/E79832.pdf?ua=1

Über Echte Hilfe bei der SBK:

Bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK wird die persönliche Kundenberatung groß geschrieben. Egal ob es um die Suche nach einem spezialisierten Arzt oder einer geeigneten Klinik, einer unabhängige Zweitmeinung oder die Beratung z. B. beim Thema Pflege geht – die vielfältigen Angebote der SBK haben eines gemeinsam: Sie bieten den Kunden Orientierung und zeigen mögliche Lösungswege auf. Dabei helfen die persönlichen Kundenberater der SBK unkompliziert und direkt.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und belegte beim Kundenmonitor Deutschland erneut den Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. 2016 war die SBK unter den TOP 3 Preisträgern in der Kategorie „Kundenurteil Dienstleistung“ des Deutschen Servicepreises zu finden.

Für Rückfragen:

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Susanne Gläser

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstr. 31

80339 München

Tel. +49(89)62700-765

Fax: +49(89)62700-60765

Email: susanne.glaeser@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK