

Getreide, Brot und Reis

Die Lebensmittelgruppen Getreide, Brot und Reis sind sehr umfangreich. Sie bieten grundsätzlich empfehlenswerte Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Deshalb ist ein täglicher Verzehr empfehlenswert.

Aus den **Getreidearten** (Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Roggen und Weizen) wird eine Vielzahl von Einzelprodukten hergestellt. Neben Mehlen, Grieß, Flocken und Stärke, die weiterverarbeitet werden, gibt es zahlreiche Produkte mit dem Hauptbestandteil Getreide, wie Teigwaren, Cornflakes, Müsli, Haferflocken und Cerealien, Brot und Backwaren.

Brot und Backwaren

Laut Leitsätzen ist in Deutschland Brot wie folgt definiert: Brot wird ganz oder teilweise aus Getreide mit Zugabe von Flüssigkeit und Zugabe von anderen Lebensmitteln, wie Nüssen und Samen, Hülsenfrüchten oder Kartoffeln hergestellt.

Brot und Kleingebäcke (<250 g/Stück) enthalten weniger als 10 % Fett und/oder Zucker bezogen auf den Getreideanteil. Meist werden Roggen und Weizen für die Brotherstellung verwendet, da diese Getreide optimale Backeigenschaften haben.

Feinbackwaren können noch in Feingebäck (zum Frischverzehr z. B. Käsetorte) und Dauerbackwaren (lange Haltbarkeit z. B. Kekse) unterteilt werden und zeichnen sich durch einen höheren Fett- und Zuckeranteil aus (>10 %).

Welche Kohlenhydrate sind in Getreideprodukten enthalten und wie hoch ist deren Anteil?

Vollkorngetreide enthält im Durchschnitt ca. **70 % Stärke** und **10 % nicht verwertbare Ballaststoffe**. Je nach Ausmahlungsgrad ändert sich der Ballaststoffgehalt. Der Gesamtballaststoffgehalt reicht von 9,8 g pro 100 g bei Gerste bis zu 2,2 g pro 100 g bei Naturreis.

Bei **Brot, Reis und Nudeln** ist das Hauptkohlenhydrat die **Stärke**.

Bei den **Feinbackwaren** stammen die Kohlenhydrate aus dem Mehl und zu einem großen Teil aus dem **Zuckeranteil**. Er kann zwischen 5 % und über 40 % und der Fettgehalt zwischen 3 % und über 30 % schwanken.

Welche Ballaststoffe sind in Getreideprodukten enthalten?

Die Ballaststoffe im Getreide sind die unverdauliche Zellulose, Hemizellulose und Lignin, vorwiegend in den Randschichten. Der Mehlkörper enthält je nach Getreideart lösliche Hemizellulosen, Pektine und Beta-Glucane.

Zellulose und Lignin sind nicht wasserlöslich aber quellfähig. Beides wird kaum von den Darmbakterien (Mikrobiota) fermentiert und sorgt für eine gute Darmpassage.

Hemizellulosen und Beta-Glucane sind wasserlöslich, gelbildend und quellend und fördern das Wachstum der Mikrobiota im Darm.

Welche gesundheitlichen Aspekte sind hinsichtlich der Kohlenhydrate von Bedeutung?

Getreide und Getreideprodukte sind die wichtigsten Lieferanten für Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Am entscheidendsten für die Nährstoffzufuhr ist der Ausmahlungsgrad des Mehles, danach erst die Wahl des Getreides. Die **Mehltypen** geben den Mineralstoffgehalt je Ausmahlungsgrad an (z. B. Roggen 1150 = 1150 mg Mineralien/100g). Je höher die Typenzahl ist, desto mehr Ballaststoffe sind enthalten. Getreidestärke besteht aus Amylose und Amylopektin und wird vollständig zu Glucose abgebaut.

Neben den Kohlenhydraten, die der Energielieferung dienen sind vor allem die Ballaststoffe von Bedeutung. Vollkornprodukte verzögern die Geschwindigkeit der Magenentleerung und damit die der Glucose-Resorption im Darm und sorgen so für einen langsamen Blutzuckerspiegelanstieg. Wasserlösliche Ballaststoffe binden Gallensäuren und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Hafer und Gerste nehmen viel Wasser auf und bilden hochvisköse Schleime. Sie erhöhen so das Stuhlvolumen und senken den Cholesterinspiegel im Blut. Außerdem sorgen sie für eine gute Mikrobiota im Darm.

Verzehrsempfehlungen und Einkaufstipps

Getreide und Brot liefern Stärke und Ballaststoffe, aber auch Eiweiß und geringe Mengen Fett. Die Empfehlung der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) lautet ca. 200 bis 300 g Brot pro Tag bevorzugt als Vollkornprodukte zum Beispiel als Vollkornbrot, Knäckebrötchen oder Vollkorntoast. Bei Verzehr von anderen Getreideprodukten wie Reis, Nudeln, Müsli oder Flocken reduziert sich die empfohlene Menge an Brot. Eine Portion entspricht dabei 50 - 70 g ungekochten Vollkornnudeln oder -reis, das sind ca. 150 bis 200 g gekochte Beilage.

Achtung: Vollkornbrote müssen mindestens 90 % Vollkorngetreideanteil enthalten. **Spezialbrote oder Brötchen** wie auch **Körnerbrote** sind **selten** echte Vollkornbrote. Hier wird vor allem nach weiteren Zutaten (z. B. Milch, Möhren, besonderen Samen oder Saaten), Backverfahren (z. B. Holzofenbrot) oder diätetischen Besonderheiten (glutenfrei, ballaststoffreich, eiweißreich) unterschieden. Die Zutatenliste gibt Auskunft.

Kohlenhydrate und Ballaststoffe in besonderen Lebenssituationen

Zöliakie: Menschen, die an Zöliakie leiden, müssen eine streng glutenfreie Diät halten, d. h. Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Emmer, Grünkern und Urkorn meiden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Dezember 2020