

## 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** bestehen zum großen Teil aus Weizen und Roggen.

**Brot und Kleingebäcke** (< 250 g/Stück) enthalten weniger als 10 % Fett und/oder Zucker bezogen auf den Getreideanteil.

**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 %).

**Brot** charakterisiert sich durch die verwendeten Mehle und Schrote. Je höher der Ausmahlungsgrad ist, umso schalenreicher, ballaststoffreicher und dunkler wird das Brot.

### 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 und Hemizellulose.

**Zellulose** ist nicht wasserlöslich aber quellfähig, wird kaum von den Darmbakterien fermentiert und sorgt für ein gesundes Darmmilieu.

**Hemizellulose** kommt besonders im Weizen und Roggen vor. Es ist meist wasserlöslich, gelbildend und quellend.

### 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

## KOHLLENHYDRATE UND BALLASTSTOFFE

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

### **Glucose ist der Energielieferant für unser Gehirn.**

Die verschiedenen Eigenschaften der Kohlenhydrate und der Ballaststoffe verzögern die Geschwindigkeit der Magenentleerung und damit die der Glucose-Resorption im Darm und sorgen so für einen langsamen Blutzuckerspiegelanstieg. Kohlenhydrate aus Getreide werden durch darmgesunde Bakterien fermentiert und wirken sich somit positiv auf chronisch entzündliche Prozesse aus. 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

### **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.

**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) unterschieden.

### **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.

**Diabetes:** die Kohlenhydratmengen muss auf die Insulinmenge abgestimmt werden.

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](http://www.verbraucherservice-bayern.de) / [www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)