

**Deutsches Grünes Kreuz**

**dgk**

**GESUNDHEITSKOLUMNE**

**22. Jahrgang  
Mai 2018**



Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
— verantwortlich —

Dr. rer. physiol. Ute Arndt  
Dipl. Biol. Heike Stahlhut  
M. A. Martina Stein-Lesniak

Thema

Zeichen

**Volles Korn für die Gesundheit**

4.002

**Service**

Für Rückfragen zum Beitrag stehen wir Ihnen gern  
zur Verfügung: Telefon 06421 / 293 – 140

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.  
– Pressestelle –  
Biegenstr. 6  
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-140  
Telefax: 06421 293-740

E-Mail: [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)  
Internet: [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

DGK-Pressedienste finden Sie im Internet unter  
[www.dgk.de](http://www.dgk.de) im Bereich „Presse“.

# Volles Korn für die Gesundheit

Immer mehr Studienergebnisse zeigen, dass eine ballaststoffreiche Ernährung, die auch Vollkornprodukte umfasst, ein Schlüssel für die Gesundheit ist. Doch es ist nicht so leicht, die gesunden Varianten von Brot und Brötchen auch zu identifizieren.



Foto: Darius\_Dzinnik-Fotolia

(dgk) Jahrzehntlang wurde versucht, sie aus der Nahrung zu eliminieren, nun entdecken immer mehr Forscher, dass sie ein wahres Gesundheitsexelixier sind: Ballaststoffe, unverdauliche Nahrungsbestandteile, wie sie in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst vorkommen.

Aktuelle Studien zeigen, dass eine ballaststoffreiche Kost den Krankheitsverlauf von chronisch-entzündlichen Gelenkerkrankungen (Arthritis) positiv beeinflussen kann, die Knochen stärkt, sich positiv auf die Darmgesundheit auswirkt und sogar die Überlebenschance bei Darmkrebs erhöht. Umgekehrt gibt es Studien, die darlegen, dass ein Mangel an Ballaststoffen in der Nahrung möglicherweise mitverantwortlich ist für die stetige Zunahme an MS-Erkrankungen in den hochindustrialisierten Ländern. Kein Wunder: Forscher haben auch herausgefunden, dass ballaststoffarmes Fastfood das Immunsystem aggressiver macht.

Ein Wirkmechanismus der gesundheitsfördernden Stoffe ist mittlerweile bekannt: Ballaststoffe aus Obst und Gemüse werden von bestimmten Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut, die entzündungshemmend wirken.

Vollkorngetreide, das die gesamten Bestandteile der gereinigten Körner enthält, kann noch mehr: Es beschleunigt den Stoffwechsel, was bewirkt, dass während der Verdauung weniger Kalorien aus der Nahrung aufgenommen werden. Wer abnehmen will könnte von Weißmehlprodukten auf Vollkorn umsteigen und damit die Energiebilanz der Nahrung um 100 kcal reduzieren. Produkte aus Vollkornmehl machen zudem länger satt und wirken sich günstig auf den Blutzuckerspiegel aus.

**Volles Korn oder voll daneben?**

## Volles Korn oder voll daneben?

Mehr Gemüse und Obst auf dem Speisezettel erhöhen den Anteil an Ballaststoffen in der Nahrung ebenso wie die Entscheidung für Vollkornprodukte beim Bäcker. Letzteres ist jedoch nicht immer so leicht.

Bittet man um Vollkornbrötchen, heißt es schon mal ja, man habe eine dunkle Variante. Bei genaueren Nachfragen stellt sich heraus: Es sind Roggenbrötchen. Zwar enthält Roggen etwas mehr Ballaststoffe als Weizen, aber aus dem vollen Korn wurden diese Brötchen nicht hergestellt. Die Verkäuferin weist auf eine andere Sorte hin. Ob es Körnerbrötchen sein sollen? Oder Mehrkornbrötchen? Nein danke: Brötchen

mit ein paar aufgestreuten Körnern sind meist nicht aus Vollkorn. Häufig bestehen sie aus raffiniertem Weißmehl, und ein paar „Dekokörner“ oben drauf machen sie auch nicht viel gesünder. Auch Mehrkornbrötchen bestehen häufig aus Auszugsmehl, das mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen oder Sesamsaaten angereichert wurde.

Ähnliche Missverständnisse gibt es auch beim Kauf eines Vollkornbrot – auf die Nachfrage wird ein grobes Schrotbrot angeboten, das nicht jeder mag. Dass es feiner ausgemahlenes Vollkornmehl gibt, scheint nicht überall bekannt zu sein. Ebenso wenig wie die Tatsache, dass eine dunkle Farbe des Brotes nicht unbedingt mit dem Ballaststoffgehalt zusammenhängen muss. Manchmal rührt sie von einem höheren Roggenanteil her, manchmal von zugesetztem Malz, dass die Backwaren dunkler aussehen lässt. Gut beraten ist man meist in Biobäckereien und Naturkostläden, für die der Begriff „Vollkorn“ sozusagen zum täglich Brot gehört.

### **Umsteigen auf Vollkorn leicht gemacht**

Wer sich schwer tut, auf die gesunden Varianten umzusteigen, der sollte folgende Tipps beherzigen: Wie bereits erwähnt muss Vollkornmehl nicht zwangsläufig grobe Schrotanteile enthalten, es kann auch feiner gemahlen werden. Produkte aus solchem Mehl sind für Kinder, Menschen mit Kauproblemen und Einsteiger gut geeignet. Wer selbst backt, kann weißes Auszugsmehl langsam immer mehr durch Vollkornmehl ersetzen oder aber Mehl mit einer höheren Typenzahl verwenden.

Die Mühlen der Ernährungsumstellung mahlen langsam, aber die Mühe lohnt sich, der Gesundheit zuliebe.

Weitere Informationen und Presstexte finden Sie unter [www.dgk.de](http://www.dgk.de)