

Getreide und Gesundheit

Verfasserin: Karola Baudisch (Stand: April 2023)



Abb. 1: Gerstenfeld im Frühjahr

Ab dem frühen Sommer können wir beobachten, wie auf den Feldern das Getreide heranwächst und reift. Was für ein wundervoller Anblick! Vor allem Gerstenfelder wirken mit den langen Grannen immer so sanft, wenn sie sich im Wind wiegen. Ich bin jedes Jahr wieder begeistert, dass aus einem einzigen Korn etwa eine bis drei neue Ähren wachsen, die wiederum ungefähr 25-60 Körner, je nach Getreideart und -zucht, hervorbringen.

Für den Menschen ist Getreide ein Grundnahrungsmittel – und das schon seit Jahrtausenden. Wir unterscheiden zahlreiche Getreidearten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Hirse, Mais, Dinkel, Emmer, Kamut, Einkorn, um auch alte Sorten zu nennen.

Insbesondere der Weizen gerät leider immer wieder etwas in Verruf. Auch werden oftmals Kohlenhydrate (Stärke und Zucker) ganz generell als gesundheitsschädlich und Ursache für Übergewicht angesehen, so dass heute manche Menschen Getreide (und andere stärkehaltigen Lebensmittel) und Zucker meiden. Wobei es eine gute Idee ist, Industriezucker (Süßigkeiten und Co.) zu meiden - aber dazu mehr in meinem nächsten Beitrag. Allerdings sollte man hinsichtlich der Kohlenhydrate aus Stärke sehr genau hinsehen, denn diese sind nicht grundsätzlich schädlich.

Botanische Einordnung von Getreide

Getreide gehört zur Familie der Süßgräser (Poaceae), die Blütenstände bezeichnet man als Ähren, in denen je nach Getreideart unterschiedlich viele Samen (Getreidekörner) reifen. Diese sind von relativ harten Deckspelzen umgeben, weshalb die Körner gedroschen werden müssen, sonst wären sie nicht genießbar.

Sehen wir uns ein Getreidekorn, dieses winzige Nährstoffbündel, einmal genauer an: (siehe Abb. 2):

Es besteht aus den Randschichten (Frucht- und Samenschale), dem Haarschopf oder Bärtchen (ehrl! Diese Häarchen sieht man mit bloßem Auge allerdings nicht), dem Keimling (enthält die Wurzel- und Blattanlage für die neue Getreidepflanze) und dem Mehlkörper. Letzterer ist der Nährstoffspeicher für die erste Zeit des Keimens. Ein Getreidekorn ist normalerweise sehr lange haltbar und keimfähig. Findet es die entsprechenden Bedingungen vor, kann es über den Haarschopf Wasser aufnehmen, das Korn quillt auf, der Keimling holt sich seine Nährstoffe aus dem „Stärkespeicher“ und beginnt zu wachsen.

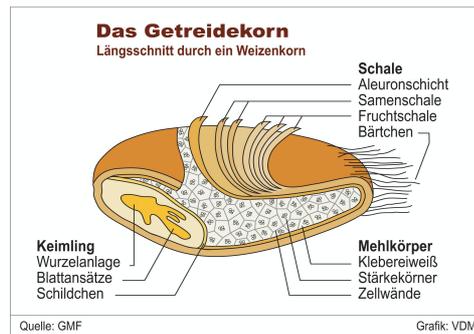


Abb. 2: Aufbau eines Getreidekorns

Im modernen, konventionellen Getreideanbau werden allerdings meist Sorten verwendet, deren Früchte (Körner) selbst nicht mehr keimfähig sind (sie sind steril, können sich nicht mehr vermehren), sogenannte F1-Hybride. Es gibt bei diesen Sorten also Unterschiede zwischen dem Saatgetreide und dem Getreide, welches dann später geerntet wird. Ein keimfähiges, lebendiges Getreide würde ich den Hybridsorten gegenüber immer vorziehen.

Getreide in der Ernährung

Es ist inzwischen gut erforscht, dass Vollkorngetreide viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt und eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung gegen die typischen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten (Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Übergewicht u.v.m.) spielt. So empfiehlt u.a. die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dass man mehrmals täglich Vollkorngetreide zu sich nehmen sollte.

Zum ganz überwiegenden Teil verwenden wir Getreide aber in Form von Mehl bzw. den daraus hergestellten Produkten. Hier hat die Industrialisierung und die Notwendigkeit, Lebensmittel haltbar zu machen dazu geführt, dass heute allermeistens vom Getreidekorn nur noch der Mehlkörper (also der stärkehaltige Teil) verwendet wird. Zugegeben: das ergibt herrlich anzusehendes, helles Brot und unglaublich fluffiges Gebäck, hat aber leider deutliche gesundheitliche Nachteile gegenüber der Verwendung des gesamten Getreidekorns. Warum?

Bei der Herstellung von Auszugsmehl wird das Getreidekorn von den Randschichten und dem Keimling nahezu vollständig befreit, gemahlen und anschließend gesiebt – dieser Vorgang (Mahlen und Sieben) kann ja nach Mehlsorte bis zu 13-mal wiederholt werden. Die beim Sieben übrig bleibende Kleie (sowie die vorher abgetrennten Bestandteile) wird meist an Tiere verfüttert. Für die menschliche Ernährung gehen damit wertvolle Inhaltsstoffe verloren: z.B. Vitamine (vor allem B-Vitamine), Mineralstoffe, Ballaststoffe. Um nur ein Zahlenbeispiel zu nennen: in 100 g Weizenvollkornmehl sind ca. 124 mg Magnesium enthalten, während in 100 g Weizenmehl Type 405 nur noch ca. 14 mg Magnesium enthalten sind. Gerade auch die Ballaststoffe sind essentiell diese für die Darmfunktion und für die Bildung einer gesunden Darmflora.

Die Mehltypen bezeichnen übrigens den Mineralstoffanteil des Mehls (mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl). Je höher die Zahl, desto mehr Mineralstoffe sind enthalten: Weizenmehl-Type 1700 enthält folglich erheblich mehr Mineralstoffe als das mit der Type 405. Die genauen Bezeichnungen sind möglich, weil diesen Mehlen die Randschichten wieder zugefügt werden, bis die gewünschte Type eingestellt ist. Vollkornmehl wird nicht mit einer Typenbezeichnung versehen, es enthält 100 % der Inhaltsstoffe des Getreidekorns, insbesondere wenn es frisch gemahlen wird und nicht lange lagert. Die Zusammensetzung ist immer etwas unterschiedlich, je nach Boden und Witterung, so dass man keine verlässliche Type angeben kann.

Durch die überwiegende Verwendung von Auszugsmehl enthalten wir unserem Körper also wichtige Nährstoffe/Vitalstoffe vor. In diesem Zusammenhang sind die eingangs erwähnten Trends im Hinblick auf Weizen und Kohlenhydrate generell

durchaus kritisch zu betrachten. Die Qualität der Kohlenhydrate bzw. des Weizens ist das Entscheidende: Es ist eben ein großer Unterschied für unseren Organismus, ob wir Kohlenhydrate in Form von Weißmehl, welches fast nur aus Stärke besteht, oder als Vollkornmehl mit allen seinen Begleitstoffen zuführen.

Es gibt Menschen, die unter Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) leiden, diese dürfen tatsächlich kein glutenhaltiges Getreide essen, darauf möchte ich hier explizit hinweisen! Inzwischen wird aber „glutenfrei“ schon hier und da mit „gesund“ gleichgesetzt. Das ist natürlich nicht zutreffend!

Wenn wir grundsätzlich Weißmehl durch Vollkorngetreide ersetzen, unabhängig übrigens von der Getreideart, helfen wir damit unserem Körper gesund zu bleiben. Durch den Ballaststoff-Anteil wird man übrigens auch schneller satt und isst nicht so viele „leere“ Energie, „nackte Kalorien“. Mit Vollkorngetreide liefern wir unserem Körper gleich die Begleitstoffe mit, die er braucht, um es gesund zu verstoffwechseln.

Es empfiehlt sich, einen Teil des Getreides auch in roher Form zu essen. Die meisten Getreidekörner sind aber roh für uns Menschen zu hart, um sie direkt zu essen, daher weicht man entweder die grob geschroteten Körner (über Nacht) ein, bevor man sie z.B. als Müsli anrichtet, oder man verwendet sie in Form von Flocken. Man kann Getreide auch selbst keimen lassen, und etwa als Topping für Salat oder Müsli verwenden. Keimlinge sind besonders reich an Vitalstoffen.

Es spricht also viel dafür, Weißmehl-Produkte einzuschränken und durch Produkte aus Vollkornmehl zu ersetzen. Dazu zählen neben Brot, Brötchen, Kuchen natürlich auch Reis und Nudeln.

Ja, ich weiß: Bei Brot und Brötchen mag es ja noch relativ einfach sein, auf Vollkorn umzusteigen, bei Kuchen rümpft man vielleicht die Nase. Für Einsteiger empfehle ich mit Bisquit- und Hefeteigen (gerade auch herzhaft wie bei Pizza) anzufangen. Ansonsten ist das schon eine Umstellung: es schmeckt einfach anders. Aber: warum nicht einmal ausprobieren? Man tut sich selbst etwas Gutes und verschwendet nicht die wertvollsten Bestandteile des Getreides.

Übrigens: Lagert man selbst sein (keimfähiges!) Getreide in Form von Körnern, die man bei Bedarf selbst mahlt, hat man keine Probleme mit der Haltbarkeit und immer den maximal möglichen Vitalstoffgehalt in seinem Mehl.

Gern gehe ich auf Wunsch im Rahmen meiner Kurse und Beratungen weiter auf dieses Thema ein.