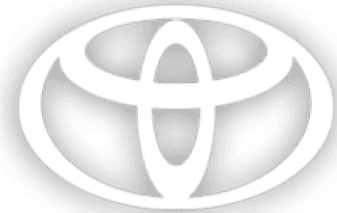


Channel präsentiert von Toyota



KNUSPER KNUSPER

Wie viel Brot dürfen wir am Tag essen?

Darf man überhaupt noch ohne schlechtes Gewissen in ein Brötchen beißen? Ja, sagt Ernährungsmediziner David Fäh und erklärt, auf was wir dabei achten sollten und wie viele Kohlenhydrate täglich noch gesund sind.

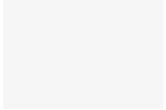
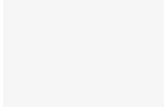


Auf die inneren Werte kommt es an: Am besten isst man Vollkornbrot. *Getty Images*

Brot gleich böse – so der allgemein verbreitete Glaube. Weil: Kohlenhydrate machen dick und sind deshalb ungesund. Stimmts? Ernährungsmediziner Dr. David Fäh gibt Entwarnung: «Die aktuell verfügbare wissenschaftliche Evidenz rechtfertigt es nicht, aus gesundheitlichen Gründen vom Konsum von Brot abzuraten. Auch die Annahme, Brot führe zu Übergewicht oder erhöhe das Diabetesrisiko, ist wissenschaftlich nicht fundiert». Wir können also aufatmen und getrost in die Brötchen beissen, die uns schon den ganzen Morgen locken? Stopp! So einfach ist es dann doch nicht. Genau, ihr ahnt es bereits: Es kommt darauf an, aus welchen Zutaten das Brot gebacken wurde.



MEHR FÜR DICH



Möglichst wenig weisses Getreide

Es ist eigentlich ganz einfach: Grundsätzlich sollte man möglichst wenig raffiniertes, also weisses Getreide essen. «Mehr als 100 bis 150 Gramm pro Tag sind mit Gesundheitsrisiken verbunden», erklärt Dr. David Fäh. Zum Vergleich: Ein Semmeli wiegt etwa 60 Gramm. Am besten greift man also zu Vollkornbrötchen. «Generell haben Brotsorten, die einen hohen Anteil an Nahrungsfasern haben, Vorteile. Nahrungsfasern verlangsamen nicht nur das Erscheinen von Zucker im Blut, sondern sättigen und unterstützen die guten Bakterien in unserem Darm», sagt der Ernährungsexperte. «Zudem können sie auch bei Verstopfung helfen, indem sie die Verdauung aktivieren.»

Sauerteigbrot ist der Gewinner

Ein besonderes Brot sei Sauerteigbrot aus Roggenmehl, so David Fäh. Es habe den Vorteil, dass Stoffe, die durch die Milchsäuregärung entstanden sind, die Verdauung und die Darmflora zusätzlich unterstützen können. Der Arzt sagt aber auch, dass neuere Studien darauf hinweisen, dass es grosse individuelle Unterschiede gibt und nicht alle gleichermassen von den Vorteilen von Sauerteigbrot profitieren.

Gesund sind bis zu 400 Gramm Kohlenhydrate täglich

Wie viel Brot zu viel ist, wissen selbst Mediziner nicht. «Man kann aber sagen, dass nicht deutlich mehr als 60 Prozent der gesamt aufgenommenen Energie von Kohlenhydraten stammen sollte. Bei einem Bedarf von 2500 kcal täglich, bedeutet das also 1500 kcal, was 350 bis 400 Gramm Kohlenhydrate pro Tag entspricht», sagt Dr. David Fäh. Wenn man zu viel Brot isst, bestehe zudem die Gefahr, dass andere Lebensmittel wie Früchte und Gemüse zu kurz kommen.

Lösung Proteinbrot?

Bei Proteinbroten rät David Fäh zu Vorsicht: «Proteinbrote sind oft stärker verarbeitet und enthalten mehr Kalorien als normale Brotsorten. Auch fehlen wissenschaftliche Beweise, die für einen gesundheitsrelevanten Vorteil von proteinreichem Brot sprechen würden. Am ehesten vertretbar finde ich einfaches Vollkornbrot, welches mit Eiweissen angereichert ist, zum Beispiel in Form von Walnüssen.»

Der richtige Belag

Beim Brot kommt es aber nicht nur auf die inneren, sondern auch auf die äusseren Werte an. «Beim Belag würde ich abwechseln. Bei der Butter würde ich auf die Herkunft achten und eher auf Alpen-Butter als auf herkömmliche Butter setzen», sagt David Fäh. Man kann sein Brot auch mal mit Hummus, Avocado, Tomatenpüree oder Ajvar bestreichen. Die eiweissreichsten Varianten sind Quark oder Hüttenkäse.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, backt sein Brot gleich selbst. Aber Achtung, nicht nur das Essen, auch die Zubereitung birgt Suchtgefahr.



DAVID FÄH | VERONIKA STUDER

Genussvoll glutenfrei

EIN GESUNDHEITSRATGEBER MIT 50 REZEPTEN



Wer aus gesundheitlichen Gründen keine Gluten essen darf, dem liefern Dr. David Fäh und Co-Autorin Veronika Studer Inspiration für glutenfreies Gebäck und Brote. Im Buch «Genussvoll glutenfrei», erschienen im Beobachter Verlag. *Beobachter Edition*

Von Im am 29. November 2020

Bewerte diesen Artikel (47 × abgestimmt)

-
-
-
-
-

Themen per E-Mail folgen

#Brot

 Folgen

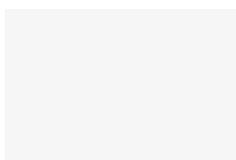
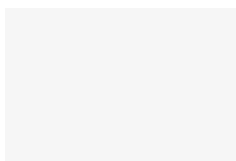
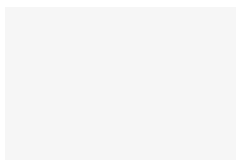
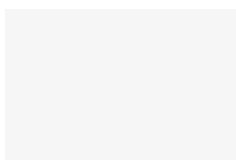
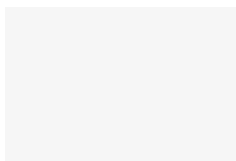
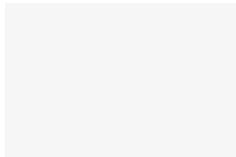
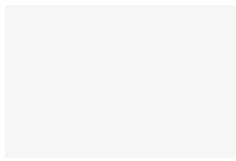
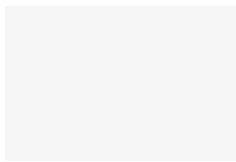
#Kohlenhydrate

 Folgen

#gewichtsverlust

 Folgen

————— MEHR FÜR DICH —————



[Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#)

© 2021 Schweizer Illustrierte



