



04.09.2020

Bekömmlichkeit: Brot ist besser als sein Ruf

Eine verbreitete Meinung besagt: „Brot kann zu Blähungen und Verdauungsproblemen führen“. Dies wurde jetzt durch aktuelle Untersuchungen der Universität Hohenheim relativiert. Demnach treten diese Probleme nur dann auf, wenn das Brot sehr schnell hergestellt wurde. Brot ist ansonsten wesentlich bekömmlicher als vielfach angenommen.

Die Forscher sowie die an den Untersuchungen beteiligten Ernährungsmediziner und Bäckermeister fanden heraus, dass schon Teigruhezeiten von zwei Stunden ausreichen, um den Anteil sogenannter FODMAPs im Teig um bis zu 75 Prozent zu reduzieren. FODMAP ist die Abkürzung für „fermentable oligo-, di-, monosaccharides and polyols“. Dies meint eine Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen und im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden. Bei Reizdarm-Patienten können sie Schmerzen verursachen. Daher verzichten Betroffene oft auf Weizenprodukte. Brot gehört in Deutschland aber zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Auch die neuen Studienerkenntnisse untermauern, dass ein Verzicht auf Brot wegen FODMAPs wenig hilfreich ist, sofern der Teig eine ausreichende Reifezeit hatte.

Das Deutsche Brotinstitut spricht sich eindeutig für eine traditionelle Brotherstellung mit langen Teigruhezeiten und damit natürlichen Fermentationsprozesse aus. Die Forscher aus Hohenheim bestätigen dies. In anderen Studien wurde deren positiver Effekt auf Aroma, Saftigkeit und Verfügbarkeit von Mineralstoffen eindeutig belegt. Doch halten sie die pauschal vereinfachende Haltung zu den FODMAPs in Backwaren für einseitig und das Thema FODMAPs in Backwaren für teilweise überbewertet. In der Studie wurden Brote und andere Backprodukte mit 21 verschiedenen Weizensorten und unterschiedlichen Teigruhezeiten verglichen. Dabei wurden im Durchschnitt FODMAP-Gehalte von 0,22 Gramm je 100 Gramm gemessen, was ca. drei Brotscheiben entspricht. Im Vergleich dazu enthält ein einzelner Pfirsich bis zu 4 Gramm FODMAPs. „Es ist somit fraglich, ob eine FODMAP-Konzentration in Broten mit diesen niedrigen Werten medizinisch eine Auswirkung auf Patienten hat, und wenn doch, wie viele Patienten tatsächlich davon betroffen sind“, so Prof. Dr. Bischoff vom Institut für Ernährungsmedizin, der an der Studie beteiligt war.

Quelle:

Die genannte Studie ist hier online zu finden (PDF-Datei):

https://www.uni-hohenheim.de/uploads/media/UniversitaetHohenheim_Studie_FODMAP_Teigfuehrung.pdf

Kontakt für Rückfragen:

Deutsches Brotinstitut e.V., Bernd Kütscher, Tel. 06201-1070, kuetscher@brotinstitut.de

Foto: Adobe Stock