

Tag des Brotes: Ist Brot gesund?

Obwohl in einigen Diätformen von Brotkonsum abgeraten wird, ist Brot ein Nahrungsmittel, das definitiv einen Platz im täglichen Speiseplan verdient hat. Zum Tag des Brotes am 16. Oktober gibt *Land schafft Leben* einen Überblick über die wichtigsten Gesundheitsaspekte.

Brot stellt eine wesentliche Quelle für Kohlenhydrate dar. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt täglich vier Portionen Getreideprodukte und Kartoffeln. Eine Portion entspricht zum Beispiel einer handflächengroßen Scheibe Brot, im Idealfall aus Vollkornmehl. Im Gegensatz zu Weißmehl wird bei Vollkornmehl das gesamte Korn vermahlen. Dadurch ist es reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Vollkornbrot macht länger satt und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Allgemein gelten Brotrezepteuren mit Sauerteig oder langer Teigführung als leichter bekömmlich.

Abnehmen durch Eiweißbrot?

Wie bei den meisten Lebensmitteln gilt auch beim Brot: Es macht nur dick, wenn man zu viel davon isst. Trotzdem empfehlen zahlreiche Low-Carb-Diäten, Brot zu meiden, um abzunehmen. Viele greifen daher zu Eiweißbroten. Diese bestehen etwa zu einem Viertel aus Eiweiß und enthalten dementsprechend weniger Kohlenhydrate als herkömmliches Brot. Der hohe Eiweißanteil entsteht überwiegend durch den Einsatz von Samen, Nüssen und pflanzlichen Proteinen wie Weizen- oder Sojaprotein sowie teilweise durch Milchproteine. Allerdings steigt dadurch auch der Fett- und somit der Kaloriengehalt. Zum Abnehmen ist Eiweißbrot also nur bedingt geeignet.

Ballaststoffe für einen gesunden Darm

Brot, vor allem aus Vollkornmehl, liefert viele Ballaststoffe. Diese sind nicht nur in Getreidekörnern, sondern beispielsweise auch in Lein- oder Flohsamenschalen enthalten. Bei Ballaststoffen handelt es sich um unverdauliche Nahrungsbestandteile, die sich positiv auf die Verdauung auswirken, indem sie den Darmbakterien als Futter dienen und die Darmaktivität anregen. Dadurch wird die Verdauung gefördert und Verstopfung vorgebeugt.

Verstecktes Salz im Brot

Eine erhöhte Menge an Salz kann mit einem hohen Blutdruck einhergehen – das ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Obwohl man Brot nicht mit Chips, Fertigprodukten und Co. vergleichen kann, ist auch in Brot eine nicht zu unterschätzende Menge Salz enthalten. Der Salzgehalt von zwei Scheiben Brot liegt bei etwa 1,5 Gramm. Empfohlen werden pro Tag bis zu sechs Gramm. In der Brotherstellung wird zunehmend versucht, den Salzgehalt zu senken. Dies geschieht zum Beispiel durch die Verwendung ganzer Salzkristalle, wodurch zwar die Salzmenge, nicht aber der Geschmack reduziert wird. Auch Sauerteig- und Gewürzbrote kommen durch ihren kräftigeren Eigengeschmack mit weniger Salz aus.

Presseaussendung

Wien, 15. Oktober 2024

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- Bild: Vollkornbrot ist durch seine gesundheitlichen Vorteile ein wertvolles Lebensmittel. © Land schafft Leben
- Infografik: Vollkornbrot kann aus gesundheitlicher Sicht mehr punkten als das klassische Mischbrot. © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Lebensmittelrecherche Brot und Gebäck](#)
- [Lebensmittelrecherche Getreide und Mehl](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war dieses Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern Hannes Royer und die Unternehmerin Maria Fanninger 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein *Land schafft Leben* zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.