



## Glutenreiches Eiweißbrot: Gute Brotalternative oder überflüssiges Lebensmittel?

Von FET e.V.

Erstellt am 10 Mai 2012 - 14:36

**Aachen (fet) – Kohlenhydratarme Eiweißbrote mit einem hohen Anteil an Weizengluten liegen bei vielen Deutschen im Trend. Doch sind diese wirklich eine gute Alternative, überflüssig oder gar bedenklich?**

Ernährungsformen mit einem geringen Kohlenhydratanteil finden in der Bevölkerung regen Anklang, sei es zur Gewichtsreduktion oder als Therapiemethode für verschiedene Erkrankungen. Obwohl viele von der Wirksamkeit überzeugt sind, fällt die Abkehr von alten Ernährungsmustern oft schwer. Besonders auf der Deutschen liebstes Grundnahrungsmittel, das Brot, können nur wenige verzichten. Zahlreiche Bäckereien bieten seit geraumer Zeit kohlenhydratarme Brote mit einem hohen Eiweißanteil an, die sich unter den Kunden großer Beliebtheit erfreuen. Selbst Supermärkte und Diskonter erweitern derzeit ihr Sortiment mit den Spezialbrotten. Bieten diese wirklich eine gute Alternative?

Viele Eiweißbrote enthalten hohe Mengen des Klebereiweißes Gluten. Dieses ist natürlicherweise in geringeren Mengen auch in Getreidemehlen enthalten und sorgt beim Gär- und Backvorgang für die typische Krume des Brotes. Menschen mit Zöliakie reagieren bereits auf geringste Mengen empfindlich und die Darmschleimhaut entzündet sich nach dem Genuss glutenhaltiger Lebensmittel. Aus der Forschung zu den Ursachen der Erkrankung ist bekannt, dass ein Bestandteil des Weizenglutens, das Gliadin, die Durchlässigkeit des Darmes für Fremdstoffe erhöht. Im gesunden Darmgewebe ist dieser Effekt zwar weniger ausgeprägt als im Darmgewebe von Zöliakiepatienten [1]. Dennoch ist es nicht auszuschließen, dass der regelmäßige Genuss von glutenreichem Brot die Darmdurchlässigkeit auf Dauer auch bei Gesunden stört. Dabei wächst die Gefahr, dass Fremdstoffe wie Keime oder Allergene die Darmschleimhaut passieren und das Immunsystem in der Darmwand aktivieren. Da es sich bei Eiweißbrot um ein neuartiges Produkt handelt, gibt es keine Untersuchungen oder Erfahrungen, die die langfristige Unbedenklichkeit eines regelmäßigen Konsums bestätigen.

Glutenreiches Brot ist folglich im wahrsten Sinne des Wortes mit Vorsicht zu genießen. Ob es sinnvoll ist, statt den Konsum von Brot einzuschränken, auf weizengluten-angereicherte Ersatzprodukte auszuweichen, ist fraglich. Zudem gibt es im Internet eine Reihe von Backrezepten, mit denen sich kohlenhydratarme Brotalternativen leicht mit natürlichen Zutaten selbst zubereiten lassen. Die beste Variante ist aber nach wie vor: Lieber ein paar Scheiben weniger, dafür aber traditionell gebackenes Brot essen.

Quelle: 1) Drago S et al.: Gliadin, zonulin and gut permeability: Effects on celiac and non-celiac intestinal mucosa and intestinal cell lines. Scand J Gastroenterol; 41(4):408-19: 2006

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

-----  
Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen

Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

[presse@fet-ev.eu](mailto:presse@fet-ev.eu) [1]

<http://www.fet-ev.eu> [2]



## Glutenreiches Eiweißbrot: Gute Brotalternative oder überflüssiges Lebensmittel?

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

<http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung> [3]

<http://www.twitter.com/FETInfo> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:19):** <http://www.medkom24.eu/node/16234>

### Links:

[1] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[2] <http://www.fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung>

[4] <http://www.twitter.com/FETInfo>