BROT & GESUNDHEIT

Mit den richtigen Argumenten bei der Kundschaft trumpfen

Brot ist das meistverzehrte Grundnahrungsmittel in der Schweiz. Weil es mengenmässig einen wesentlichen Bestandteil der Ernährung der Schweizer Bevölkerung ausmacht, lohnt es sich, auch die gesundheitlichen Vorzüge von Brot näher zu betrachten und zu kennen. Diese Vorzüge von unterschiedlichen Brotsorten und Zutaten werden in diesem Artikel beschrieben und zusammengefasst, damit Sie noch besser auf spezielle Anliegen und Bedürfnisse Ihrer Kundschaft reagieren können.

Autorin: Marion Wäfler, BSc, Ernährungsberaterin SVDE, Mühlemann Nutrition GmbH

BEDEUTUNG VON BROT IN DER SCHWEIZ

Herr und Frau Schweizer lieben Brot. Das machen die rund 200 Brotsorten deutlich, welche es hierzulande gibt. Praktisch jede Region und jede Stadt hat ihr traditionelles Brot. In Zahlen ausgedrückt konsumiert ein Schweizer rund 135 g Brot pro Tag. Der Weichweizen macht rund zwei Drittel des gesamten Getreideverbrauchs aus. Damit liegt er unter den Getreiden an einsamer Spitze und fernab von den übrigen Getreidesorten wie Hartweizen (welcher für die Herstellung von Teigwaren verwendet wird), Reis, Mais, Roggen, Hafer, Dinkel usw.

ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE BEURTEILUNG VON BROT

In der Schweizer Lebensmittelpyramide wird Brot – zusammen mit Teigwaren, Kartoffeln, anderen Getreidesorten und Hülsenfrüchten – der Gruppe der Stärkelieferanten zugeteilt. Doch Brot ist nicht nur ein wichtiger Stärke- bzw. Kohlenhydratlieferant: Auch Nahrungsfasern (Ballaststoffe), Vitamine und Mineralstoffe zählen zu den bedeutenden Inhaltsstoffen, die uns dieses wertvolle Lebensmittel liefert. Nicht zuletzt passt eine Brotmahlzeit wunderbar in eine fettbewusste Ernährung – wenn der Belag mit Butter, Wurstwaren oder Käse nicht zu grosszügig ausfällt.

NÄHRWERTE JE 100 G BROT (DURCHSCHNITT)

Energiewert 265 kcal; Fett 4,7 g; Kohlenhydrate 44,6 g; Protein 9,2 g; Nahrungsfasern 3,7 g

Kohlenhydrate – Energielieferant Nummer eins

Aus Kohlenhydraten gewinnt unser Körper Energie, welche wir für körperliche und geistige Arbeit brauchen. Man unterscheidet zwischen einfachen Kohlenhydraten (Zucker) und komplexen Kohlenhydraten (Stärke). Zucker wird vom Körper sehr schnell in Energie umgewandelt und erzeugt einen schnellen Insulinanstieg im Blut. Die Energie aus Zucker hält entsprechend nur kurz an, was mit erneutem Hungergefühl einhergeht. Aus Stärke gewinnt unser Körper hingegen weniger schnell Energie, was einen langsameren Anstieg des Insulinspiegels und eine nachhaltigere Sättigung zur Folge hat. Brot und andere Getreideprodukte sind also die anhaltenderen Energielieferanten als Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt.

Nahrungsfasern – für eine gute Verdauung und anhaltende Sättigung

Nahrungsfasern (auch Ballaststoffe genannt) gehören ebenfalls zur Gruppe der Kohlenhydrate, liefern unserem Körper aber kaum Energie. Ihre Aufgaben sind dennoch wichtig, denn sie sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl, regen die Darmtätigkeit an und wirken verdauungsregulierend – sofern man ausreichend trinkt, damit sie quellen können. Allerdings kommen die Nahrungsfasern insbesondere in den Randschichten des Getreidekorns vor. Wer also auf die vielen positiven Wirkungen von Nahrungsfasern zählen möchte, sollte Vollkornbrot oder Brot mit hohem Samen- oder Kernenanteil wählen.

Proteine (Eiweisse) – Baustoffe unseres Körpers

Proteine (auch Eiweisse genannt) sind für uns lebenswichtig und an fast allen Funktionen unseres Körpers beteiligt. Getreide ist kein typischer Proteinlieferant – im Gegensatz zu Fleisch (liefert pro 100 Gramm rund 20 Gramm Protein), Milch und Milchprodukten (liefern pro 100 Gramm rund 17 Gramm Protein*). Weil Brot aber in so grossen Mengen verzehrt wird, zählt es nach Fleisch, Milch und Milchprodukten zu den drittwichtigsten Proteinlieferanten in der Schweiz.

PROTEINGEHALT UND PROTEINQUALITÄT

Proteine können sehr unterschiedlich aufgebaut sein, denn sie bestehen aus verschiedenen kleinen Bausteinen (Aminosäuren). Ein Protein mit einer hohen Qualität enthält ein breites Spektrum an verschiedenen Aminosäuren und ist dem Muskelprotein des Menschen ähnlich. Grundsätzlich liefern tierische Proteine aus Fleisch, Fisch, Eiern und Milch wertvolleres Protein als solche aus pflanzlichen Lebensmitteln. Getreide hat eine relativ schlechte Proteinqualität. Diese wird verbessert, wenn man es mit anderen, proteinhaltigen Lebensmitteln kombiniert und so das Aminosäurenspektrum erweitert. Deshalb haben Brote mit Nüssen, Kernen oder Samen eine bessere Proteinqualität als Brote ohne diese Zutaten.

Vitamine und Mineralstoffe – die vielseitigen Helfer

Vitamine und Mineralstoffe sind wichtige Substanzen, die unser Körper nicht selber herstellen kann und wir deshalb über die Nahrung aufnehmen müssen. Brot und Getreide enthalten eine ganze Bandbreite dieser lebensnotwendigen Stoffe: Besonders erwähnenswert sind verschiedene B-Vitamine (z.B. Vitamin B1, Niacin und Pantothensäure). Diese Vitamine sind u.a. beteiligt am Energiestoffwechsel im Körper. Brot ist auch ein wichtiger Lieferant von Magnesium, Calcium, Eisen und Zink. Diese Mineralstoffe haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Körper wie z.B.

* Durchschnitt aus Vollmilch und Hart-/Halbhart-/Weichkäse

Muskelspannung, Knochenaufbau, Blutbildung und die Stärkung unseres Immunsystems. Sowohl die Vitamine als auch die Mineralstoffe befinden sich überwiegend in den äusseren Randschichten von Getreide (Kleie) und im Keim. Vollkornbrot sticht also nicht nur in Sachen Nahrungsfasergehalt, sondern auch im Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, gegenüber Weissbrot heraus.

ANSPRUCHSVOLLE KUNDSCHAFT – GROSSES POTENZIAL

Der heutige Kunde lebt gesundheitsbewusst und hat ein hohes Bedürfnis nach Produktinformation. Dieser Situation gerecht zu werden, ist nicht immer einfach. Viele Bäckereien haben darauf reagiert, indem sie eine breite Palette an verschiedenen Broten anbieten: z.B. Brote mit hohem Anteil an Kernen oder Nüssen, die viele Nahrungsfasern und ungesättigte Fettsäuren enthalten. Seit geraumer Zeit findet man auch sogenannte Proteinbrote in den Regalen. Sie enthalten besonders viele Kerne, weil so das Nährstoffverhältnis beeinflusst werden kann (weniger Kohlenhydrate, mehr Protein). Auch Sojamehl erhöht den Proteingehalt des Brotes. Zielgruppe für proteinreiche Brote sind meist Menschen, die ihren Kohlenhydratkonsum senken, jedoch nicht auf Brot verzichten möchten. Eine kohlenhydratarme Ernährung wird oft im Zusammenhang mit einer Gewichtsreduktion angewendet.

Gute Kenntnisse über das eigene Sortiment sind also eine wichtige Voraussetzung, um im Gespräch gezielte, einfach verständliche Fachinformationen abgeben zu können und so Kundinnen und Kunden (noch mehr) an sich zu binden. Es geht hier primär um genaues Hinhören und gute Kenntnisse der Zutaten der verschiedenen Brote. Doch was zeichnet diese Zutaten aus und wie kann man im Verkaufsgespräch mit der Kundschaft argumentieren?

Zutaten, ihre gesundheitlichen Aspekte und Verkaufsargumente

BROTE	NENNENSWERTE INHALTSSTOFFE	ARGUMENTE
Vollkornbrot	Nahrungsfasern	Vollkornbrot enthält mehr Nahrungsfasern als Weissbrot. Nahrungsfasern sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl, regen die Darmtätigkeit an und wirken verdauungsregulierend (sofern man ausreichend trinkt).
	Vitamine (z.B. Vitamin B1, Niacin und Pantothensäure) Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Calcium, Eisen, Zink)	Vollkornmehl enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weissmehl, weil diese hauptsächlich in den äusseren Schichten des Kornes stecken, welche nur im Vollkornmehl erhalten bleiben.
Sauerteigbrot	Milchsäurebakterien	Sauerteigbrot ist leichter verdaulich als Hefeteigbrot, weil die schwer verdauliche Phytinsäure durch die lange Gärung von Milchsäurebakterien abgebaut wird (siehe Box Phytinsäure). Mineralstoffe werden dank des Abbaus der Phytinsäure zudem besser verfügbar. Durch das höhere Wasserbindungsvermögen von Sauerteig ist Sauerteigbrot länger frisch.

ZUTATEN	NENNENSWERTE INHALTSSTOFFE	ARGUMENTE
Samen (z.B. Chia-/ Leinsamen)	Proteinqualität	Samen verbessern die Proteinqualität im Brot, weil sich das Protein der Samen und das Protein aus dem Getreide gut ergänzen (siehe Box Proteinqualität).
	ungesättigte Fettsäuren (v.a. Omega-3-Fettsäuren)	Samen (insbesondere Chia- und Leinsamen) sind wertvolle Lieferanten der ungesättigten Omega-3-Fettsäure und verbessern die Fettqualität im Brot.
	Nahrungsfasern	Samen erhöhen den Nahrungsfasergehalt im Brot.
Kerne (z.B. Sonnen-blumen-/Kürbis-kerne)	Proteinqualität	Kerne verbessern die Proteinqualität im Brot, weil sich das Protein der Kerne und das Protein aus dem Getreide gut ergänzen (siehe Box Proteinqualität).
	ungesättigte Fettsäuren (v.a. Omega-6-Fettsäuren)	Kerne sind wertvolle Lieferanten der ungesättigten Omega-6-Fettsäure und verbessern die Fettqualität im Brot.
	Nahrungsfasern	Kerne erhöhen den Nahrungsfasergehalt im Brot.
Nüsse (z.B. Baum-/ Haselnüsse)	Proteingehalt und Proteinqualität	Nüsse im Brot erhöhen den Proteingehalt und verbessern die Proteinqualität, weil sich das Protein der Nüsse und das Protein aus dem Getreide gut ergänzen (siehe Box Proteinqualität).
	ungesättigte Fettsäuren	Nüsse sind wichtige Lieferanten ungesättigter Fettsäuren (z.B. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren) und verbessern die Fettqualität im Brot.
	Nahrungsfasern	Nüsse erhöhen den Nahrungsfasergehalt im Brot.
Sojamehl	Senkung Kohlenhydratgehalt	Der tiefe Anteil an Kohlenhydraten im Sojamehl senkt den Gesamtkohlenhydratgehalt im Brot.
	glutenfrei	Sojamehl eignet sich als Zutat für glutenfreie Brote.
	Proteingehalt und Proteinqualität	Sojamehl im Brot erhöht den Proteingehalt und verbessert die Proteinqualität, weil Soja zu den wertvollsten pflanzlichen Proteinlieferanten zählt.

Falschbehauptungen & Gegenargumente

«WEIZENBROTE SIND UNGESUND!» UND ANDERE FALSCHBEHAUPTUNGEN
Mit den Informationen aus nebenstehender Tabelle sollte es Ihnen in Zukunft leichter fallen, auf solche Behauptungen Ihrer Kundschaft zu reagieren. Sehr oft stehen die Aussagen im Zusammenhang mit Intoleranzen und Allergien, die aufgeschnappt und verallgemeinert werden. Es ist deshalb wichtig zu betonen, dass nur ein Teil der Bevölkerung von Intoleranzen (rund 20 %) oder Allergien (rund 2–8 %) betroffen sind. Nachfolgend finden Sie häufige, nicht korrekte Behauptungen zum Thema Brot und wie Sie darauf reagieren können.

«Weizen macht dick»
Ein Lebensmittel alleine macht nicht dick. Es ist die gesamte Ernährung (was, wann und wieviel man isst und trinkt) und der Lebensstil (wenig Bewegung, Stress), die zu Übergewicht führen.

«Weizenbrote sind ungesund»
Weizenbrot ist ein Naturprodukt und besteht im Wesentlichen aus Getreide und Wasser. Brot gehört zu den wichtigsten Energielieferanten und liefert uns ausserdem Nahrungsfasern (Ballaststoffe) sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

«Dinkelbrote sind besser verträglich»
Dinkelbrote sind für Menschen mit einer Weizenallergie oft (nicht immer!) besser verträglich. Menschen ohne Weizenallergie vertragen Dinkel-, Weizen- oder Roggenbrote gleichermassen. Abwechslung bringt allerdings nicht nur geschmackliche, sondern auch gesundheitliche Vorteile: Je abwechslungsreicher die Brote, desto breiter auch die Palette an gesunden Nährstoffen. Allenfalls könnte man hier auf Sauerteigbrote verweisen, welche leichter verdaulich sind als Hefeteigbrote.

«Weizenbrot löst Blähungen aus»
Viele Menschen leiden nach dem Konsum von Weizenbrot an Blähungen. Dafür können u. a. sogenannte FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole) verantwortlich sein. Diese FODMAPs kommen in allen Getreidesorten vor und gelangen – wenn sie nicht ausreichend abgebaut werden – unverdaut in den Dickdarm, wo sie Beschwerden auslösen können. Forscher haben jetzt herausgefunden, dass nicht die Art des Getreides ausschlaggebend ist, sondern die Dauer der Teigruhe. Nach viereinhalb Stunden sind praktisch alle FODMAPs abgebaut. Auch ein Weizenbrot kann für Betroffene gut verdaulich sein – sofern der Teig viereinhalb Stunden ruhen durfte.

«Backhefe ist ungesund; Sauerteigbrot ist gesünder»
Backhefe ist nicht *per se* ungesund. Nur Menschen, die diese nicht vertragen, haben nach dem Konsum von Hefe Beschwerden. Zudem macht die Hefe mengenmässig sehr wenig aus auf das gesamte Brot. Hefeteigbrote sind oftmals helle Brote; aus gesundheitlicher Sicht sind Vollkornbrote zu bevorzugen (siehe Tabelle) – aber auch in einer ausgewogenen Ernährung haben hin und wieder ein Gipfeli, ein Stück Zopf oder ein anderes Weissbrot Platz! Wer nach Hefeteigbroten Verdauungsbeschwerden hat, kann auf Sauerteigbrote ausweichen (siehe Tabelle Seite 26).

PHYTINSÄURE

Phytinsäure ist eine bioaktive Substanz, die vor allem in den Randschichten von Getreide und in Hülsenfrüchten vorkommt und der Pflanze als Energiequelle bei der Keimung dient. Phytinsäure bindet aber auch Mineralsstoffe wie Magnesium, Zink und Eisen an sich. Weil unser Körper Phytinsäure nicht abbauen kann, werden die gebundenen Mineralstoffe mit der Phytinsäure ausgeschieden und stehen dem Körper demnach nicht zur Verfügung. Werden Getreideprodukte mit Milchsäurebakterien versetzt – wie das bei Sauerteig der Fall ist – und mehrere Stunden stehen gelassen, wird die Phytinsäure abgebaut und das Brot entsprechend wertvoller und leichter verdaulich.