



Medienmitteilung (Publikumspresse)

Bern, 14. September 2015

Ein freiwilliger Verzicht auf Getreide und Brot ist kontraproduktiv

Gluten und Gluten-Unverträglichkeiten sind in aller Leute Munde! Die Fachberichte «Wissenswertes über Gluten» und «Trotz einer Unverträglichkeit beschwerdefrei leben» der Schweizerischen Brotinformation beleuchten diese Themen aus verschiedenen Blickwinkeln, bieten Antworten und liefern die wichtigsten Fakten. Sie sind ab sofort in elektronischer Form auf www.schweizerbrot.ch erhältlich.

Gluten und Gluten-Unverträglichkeiten gehören zu den heiss diskutierten Ernährungsthemen. Die dazugehörige Informationsflut verunsichert aber auch. Was ist denn Gluten überhaupt und welche Unverträglichkeiten gibt es? Die Fachberichte über Schweizer Brot klären auf.

Im Fachbericht «Wissenswertes über Gluten» werden die wichtigsten Tatsachen zu Gluten und seiner Wirkung aufgezeigt: Gluten ist ein Gemisch aus Eiweissen, die in Getreide vorkommen. Unter Beigabe von Wasser wird der Teig geknetet, wobei ein Glutengerüst entsteht. Dieses sorgt dafür, dass die Brote ihre Form behalten. In der europäischen Esskultur sind Getreide und Brot wichtige Proteinlieferanten. Der tägliche Konsum von 2–3 Scheiben Brot deckt 17–25 % des täglichen Proteinbedarfs eines Erwachsenen. Durch den gleichzeitigen Verzehr von Milch, Fleisch oder Eiern wird das Protein und damit die Mahlzeit aufgewertet.

Der zweite Fachbericht «Trotz einer Unverträglichkeit beschwerdefrei leben» erklärt die Unterschiede zwischen den drei getreide- oder glutenabhängigen Erkrankungen «Zöliakie», «Weizenallergie» und «Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität». Entgegen vielen Vorurteilen sind Getreideprodukte nur für einen kleinen Teil der Bevölkerung unverträglich: maximal 5 % der Schweizer Bevölkerung leidet an einer solchen Erkrankung. Eine saubere Abklärung von Magen-Darm-Beschwerden lohnt sich, damit kein so beliebtes Lebensmittel wie Brot unnötigerweise aus dem Menüplan gestrichen wird. Denn für die Allgemeinbevölkerung gibt es keinen Grund für eine glutenfreie Diät, sie bringt keine Vorteile. Eine freiwillige glutenfreie Ernährung beeinträchtigt die Lebensqualität und es gibt Hinweise, dass eine solche Ernährung einen gegenteiligen Effekt auf die Darmgesundheit bei Personen ohne Erkrankung haben kann. Legen Sie Ihre Bedenken also ab und greifen Sie wieder beherzt in den Brotkorb. Gluschtige Brotrezepte und aktuellste Informationen rund um Schweizer Brot, Mehl und Getreide finden auf www.schweizerbrot.ch.

Sie wollen mehr wissen über Schweizer Brot? Bald erscheinen zwei weitere Fachberichte «Ausgewogene Ernährung mit Brot» und «Der Nährwert von Brot und Getreide».

Die Fachberichte «Schweizer Brot» werden von der Schweizerischen Brotinformation SBI in enger Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Stephanie Baumgartner Perren, infood GmbH, und ausgewiesenen Experten der Getreideproduktion und Brotherstellung erarbeitet. Sie greifen die neuesten, gesundheitsbezogenen Erkenntnisse über Getreide, Mehl und Brot auf und stellen deren Bedeutung in einer ausgewogenen Ernährung dar.

Die Fachberichte «Schweizer Brot» sowie weitere Informationen und Links zum Thema Ernährung mit Brot stehen in der Rubrik «Ernährung und Gesundheit» unter www.schweizerbrot.ch bereit. Für Rückfragen und zusätzliche Informationen wenden Sie sich an die Schweizerische Brotinformation, dem Kompetenzzentrum in allen Fragen rund um Brot, Mehl und Getreide.

Downloads

Das Dokument ist in elektronischer Form unter www.schweizerbrot.ch verfügbar.

Kontaktperson

Martina Pieren, Verantwortliche Marketing & Kommunikation

Telefon 031 385 72 79

E-Mail info@schweizerbrot.ch