



Medienmitteilung (Fachpresse)

Bern, 14. September 2015

Neuste Erkenntnisse über Gluten und über Glutenunverträglichkeiten

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, der Sicht des Weizenzüchters, des Bäckers und der Ernährungswissenschaften. 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 viele Konsumenten. Was ist denn Gluten überhaupt und welche Unverträglichkeiten gibt es? Die Fachberichte über Schweizer Brot klären auf.

Im Fachbericht «Wissenswertes über Gluten: wie es entsteht und was es bewirkt» werden die wichtigsten Tatsachen zu Gluten und seiner Wirkung beleuchtet. So basieren die gute Backqualität von Weizenmehl, die feste und doch elastische Form des Brotlaibs und der feinporige Teig und die knusprige Kruste auf dem Glutengehalt des Backmehls. Dieser liegt für Weizenbackmehl seit Jahrzehnten im Bereich von 10-15%. Zudem findet sich in den modernen Schweizer Weizensorten immer noch das Genmaterial der alten Landsorten und somit das altherkömmliche Gluten. Beim Backprozess wird das Gluten aufgeschlossen und leichter verdaulich gemacht. Das Know-how des Bäckers ermöglicht auch das breite Angebot verschiedener, bekömmlicher Brote.

Der zweite Fachbericht «Trotz einer Unverträglichkeit beschwerdefrei leben: Was man heute über Zöliakie, Weizenallergie und Glutensensitivität weiss» zeigt übersichtlich auf, welche Unverträglichkeiten bekannt sind und wie diese abgeklärt werden. Eine saubere Abklärung allfälliger Beschwerden lohnt sich, damit kein so wertvolles 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. Bei den meisten Unverträglichkeiten bleibt Brot in der einen oder anderen Zusammensetzung (z.B. glutenfrei aus Mais oder Reis) auf dem Menüplan. Es ist fest verankert in unserer Esskultur, als Brotmahlzeit oder leckere Ergänzung, in der Schulpause, beim Apéro und Café complet.

Frisch gebackenes Brot schmeichelt Gaumen und Nase: knusprige Kruste, feuchte Krume und ein feines Aroma, und ein wichtiger Nährstofflieferant dazu, wie im kommenden Fachbericht «Der Nährwert von Brot und Getreide» erläutert werden wird. Das Literaturverzeichnis macht es der Fachperson möglich die Quellen des Textes zu überprüfen und selbstständig Ihre Fragen zu überprüfen.

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