

Krümelmmonster?

Bei Kohlehydratezählern landet **BROT** regelmäßig als Fettmacher auf der Anklagebank. Wir fordern **FREISPRUCH**. Plädoyer für ein durch und durch liebenswertes Lebensmittel

Neulich beim Italiener. Ines steht das Grauen ins Gesicht geschrieben. „Nein, bitte, kein Brot! Abends esse ich NIE Kohlehydrate!“ Mit dieser Einstellung ist Ines nicht allein: Brot steht bei Gesundheitsaposteln auf der Abschussliste. Macht fett, bläht auf, Glutenbombe, Kalorien-Super-GAU, sinnlose Völlerei lauten ihre Argumente. Was für ein Blödsinn! Es gibt nichts Sinnvolleres, als in ein Stück knuspriges Baguette oder saftiges Vollkornbrot zu beißen, dick beschmiert mit Butter oder eingetaucht in Extra-vergine-Olivenöl mit grobem Meersalz. Warum? Weil es schmeckt und glücklich macht! Für Krustenfreunde oder Das-Innere-Herauspuler ist der Verzehr von Brot die schönste Ouvertüre zu einem gelungenen Abendmahl.

Und Deutschland ist Brotschlaraffenland. Etwa 300 Sorten sind in unseren Bäckereien und Supermärkten im Angebot, dazu kommen ca. 1200 Brötchenvarianten. Brot schmeckt, macht satt. „Aber auch dick“, maulen die Vertreter der Low-Carb-Bewegung, „denn die vielen Kohlehydrate hemmen die Fettverbrennung.“ Rechthaberische Spaßverderber!

„Besonders Vollkornbrot, grobes wie feines“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Dagmar von Cramm, „enthält jede Menge wichtige B-Vitamine und unlösliche Ballaststoffe.“ Laut Expertin machen sie den Körper sogar fit für den Umgang mit Kohlehydraten,

weil Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel konstant halten und sich das Ich-bin-satt-Gefühl schneller einstellt. Insofern ist es durchaus clever und weitsichtig, den Brotkorb im Restaurant nicht vorbeigehen zu lassen.

Brotverzehr vor der eigentlichen Mahlzeit ist eine typisch mediterrane Essgewohnheit. Italiener, die Tonnen an Ciabattas und Focaccinas verzehren, gehören laut neuestem EU-Bericht zu den schlanksten Völkern in Europa. Gut zu wissen: Auch wenn Vollkornbrot (*bei Südländern weitgehend unbekannt*) gesundheitlich am wertvollsten ist, dürfen die knusprigen weißen Scheiben auf den Tisch, denn helles Mehl ist für viele Menschen leichter zu verdauen als Vollkorn. Großer Liebling der

Deutschen ist übrigens das Toastbrot. Erst kürzlich ist der helle Buttertoast von der Stiftung Warentest untersucht und als wesentlich kalorienärmer eingestuft worden als der Mehrkorntoast. Allerdings hält er weniger lang satt. „Dann isst man leicht doppelt so viel“, erklärt Ernährungsexpertin von Cramm.

Neuer Star im Low-Carb-Himmel ist das Eiweißbrot. Begründung: Kohlehydrate am Abend machen dick, Eiweiß hingegen lässt Pfunde purzeln. Tatsächlich enthält eine Scheibe nur etwa sechs Gramm Kohlehydrate, aber 12 Gramm Eiweiß. Zum Vergleich: Die Scheibe Roggenmischbrot bringt es auf 23 Gramm Kohlehydrate und drei Gramm Eiweiß. Aber: Das Eiweißbrot ist eine Mogelpackung. Um die Textur hinzubekommen, werden reichlich Ölsamen und Nüsse beigemischt. Die lassen den Fettgehalt in die Höhe schnellen und machen das Eiweißbrot zur Kalorienbombe (rund 265 kcal pro 100 g!).

Außerdem gibt es keine wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass eine hoch eiweißhaltige Ernährung abends die Fettverbrennung fördert und man nicht zunimmt. Wichtig ist die Gesamtbilanz und darum ist es egal, ob Sie Rohkost oder Brot füttern. Ein Tipp, den man nicht oft genug wiederholen kann: Treiben Sie Sport, das verbrennt Kalorien. Wer abnehmen möchte, sollte unbedingt mehr Bewegung in seinen Alltag einbauen. Und jetzt: Nichts wie ran an den Brotkorb!

Cornelia Menner

