Wellness-Brote – Ein Mehr an Brot?

Meinolf G. Lindhauer (Detmold)

Umfragen bestätigen es immer wieder: Im Bewusstsein der Bevölkerung ist fest verankert, dass Brot – und mehr verallgemeinert – Getreide und Getreideprodukte gut für eine gesunde Ernährung sind. Auch ist den Konsumenten durchaus klar, dass dies in vollem Unfang für Vollkornprodukte gilt, also Produkte, die sämtliche Bestandteile des Korns enthalten, und es weniger zutrifft für Lebensmittel aus Getreide, die aus hellen, das heißt weniger ausgemahlenen Mehlen hergestellt sind.

Die Beliebtheit von Brot und Kleingebäck in der täglichen Ernährung wird deutlich, wenn man einen Blick auf die Verzehrsmenge in Deutschland wirft: Aktuell werden rund 85 kg Brot und Kleingebäck pro Kopf und Jahr konsumiert. Damit liegen die deutschen Verbraucherinnen und Verbraucher innerhalb der Europäischen Union an der Spitze. Mit Recht darf man auch annehmen, dass im deutschen Sprachraum mit ca. 300 verschiedenen Backprodukten die weltweit größte Vielfalt an Brot und Kleingebäck angeboten wird. Zurückzuführen ist das auf die traditionelle Verwendung von Brotweizen und Roggen als Rohstoffe, allein oder in Mischungen, sowie auf die zusätzliche fakultative Verarbeitung von anderen Getreiden (z.B. Dinkel), Pseudocerealien (z.B. Buchweizen) oder anderen Samen (z.B. Leinsamen, Sonnenblumen) und Zusätzen (z.B. Kartoffelmehl, Grünkohl), wobei der Phantasie und dem handwerklichen Geschick keine Grenzen gesetzt sind.

Brotvielfalt bedeutet Nährstoffvielfalt

Getreide und Getreideprodukte sind wertvolle Quellen für komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine, vor allem solche der B-Gruppe, Fettsäuren und – mit Einschränkung – sekundären Pflanzenstoffen wie Farbpigmenten. Sie liefern bei entsprechendem Konsum einen nicht unerheblichen Beitrag zur täglichen Energie- und Nährstoffzufuhr (Abb. 1).

So ist es heute wissenschaftlich unstrittig, dass mehr Vollkornprodukte gegessen werden sollten. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) unterstützt diese Forderung uneingeschränkt.

Wellness-Produkte mit gesteigertem Gesundheitswert

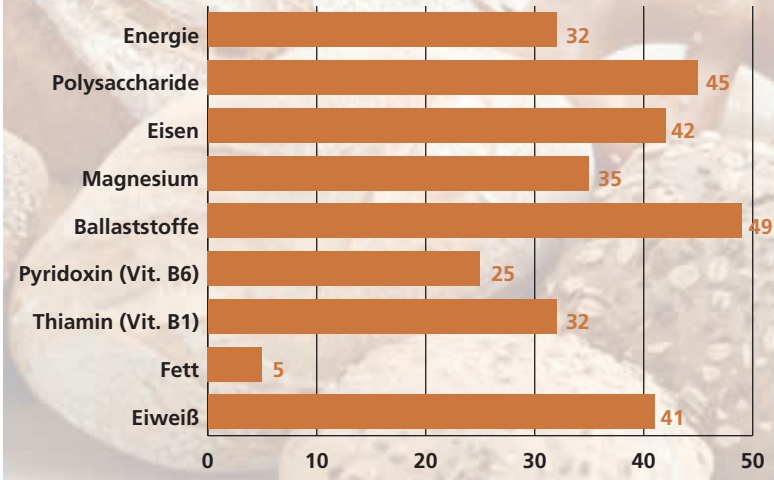
Leider sieht die Realität etwas anders aus: Der Anteil an Vollkornbroten oder Vollkornschrot-Broten, ja sogar der Anteil an Broten aus höher ausgemahlenen und damit dunkleren Mehlen ist seit vielen Jahren rückläufig. Der Trend geht eindeutig zu Broten und Kleingebäck aus hellen, nährstoffarmen Mehlen, die damit nicht den ernährungsphysiologischen Vorteil der Vollkornprodukte erfüllen. Zwar ist dieser Trend innerhalb der Bevölkerung nicht gleichmäßig ausgeprägt. Für weite Kreise trifft er allerdings zu, oft noch zusätzlich gepaart mit einer allgemein einseitigen Ernährungsweise.

Insbesondere für letztere Gruppen, generell aber für alle Gesundheitsbewussten bieten sich Backwaren mit einem gesteigerten Gesundheitswert, oft vermarktet als Wellness-Brote (Wellness-Backwaren) an (Abb. 2). Der Begriff „Wellness" zielt auf das allgemeine persönliche psychische und physische Wohlbefinden, reicht also im weit gefassten Verständnis vom mentalen Wohlergehen über eine verbesserte Körperaktivität bis hin zur Vorbeugung gegen diverse Krankheiten.

Das Hintergrundwissen zur Auslobung von Wellness-Broten und -Backwaren wird aus der modernen Ernährungsmedizin abgeleitet. Allerdings unterliegt die ernährungsbezogene Werbung zu Lebensmitteln, die Verwendung so genannter „Health-Claims", in Europa strengen gesetzlichen Einschränkungen (vgl. Beitrag auf S. 8).

Erkenntnisse der Ernähungsmedizin erhärten mit verschiedensten Versuchsansätzen bis hin zu Probandenstudien oder gar Interventionsstudien, dass zwischen bestimmten Lebensmittel-Inhaltsstoffen und der Gesundheit des menschlichen (und tierischen) Organismus Zusammenhänge bestehen. Das besagt, dass bei ausreichendem regelmäßigem Verzehr dieser Inhaltsstoffe mit einer hohen Wahrscheinlichkeit ein definierter Gesundheits-(Wellness-)Effekt zu erwarten ist.

Abb. 1: Nährstoffe im Brot: Prozentualer Anteil einer täglichen Brotportion von 300 g aus einem gemischten Brotkorb an der Energie- und Nährstoffzufuhr



Quelle: Mehlreport 04/Juli 2005

Beispiele solcher funktioneller Inhaltsstoffe, wie sie Wellness-Broten zugesetzt werden, sind in Tabelle 1 aufgelistet einschließlich gesundheitsbezogener Funktionen, wobei jeweils wichtige Einzelfunktionen dargestellt sind.

Gesundheitsrelevante Zusätze aus pflanzlichen Rohstoffen

Um eine Anreicherung eines Brotes mit einer bestimmten Substanz über das Maß hinaus, mit der sie natürlicherweise im Getreiderohstoff vorkommt, zu erzielen, bedient man sich des Zusatzes ausgewählter anderer pflanzlicher Rohstoffe oder Komponenten davon. Als Beispiele mögen Inuline (Beta-Fructane) aus Zichorien, Vitamine, Fettsäuren, Ballast- und Mineralstoffe aus Amaranth, Quinoa, Soja-

Abb. 2: Mit dem Begriff Wellness-Brote werden im allgemeinen Vollkornbrote oder Vollkornschrot-Brote mit gesteigertem Gesundheitswert bezeichnet.

bohnen, Sonnenblumenkernen, gelben Erbsen und Erdnüssen dienen. Auch Getreidekeimlinge selbst, die zahlreiche gesundheitsrelevante Substanzen in konzentrierter Form enthalten, können zugesetzt werden. Ein weiteres Beispiel wären Fluoride aus grünem Tee oder das ernährungsphysiologisch hochwertige Eiweiß aus der Kartoffel. Besonders erwähnt werden sollten noch ungesättigte Fettsäuren, zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren. Letztere kommen besonders in Fischölen vor, so dass diese in bestimmten Verfahren geschmacksneutral so genannten Omega-3-Broten zugesetzt werden (Abb. 3).

Für bestimmte Bevölkerungsgruppen von Interesse

In der Schlussfolgerung lässt sich festhalten, dass man mit Wellness-Produkten in der Tat gesundheitsrelevante Komponenten anreichern kann, die für bestimmte Bevölkerungsgruppen aufgrund ihres Ernährungsverhaltens von besonderem Interesse sein mögen. In diesem Sinne haben solche Produkte ein „Mehr" an Wertigkeit erfahren. Zu fragen ist allerdings, ob dieses „Mehr" nicht auch durch vielseitige Ernährung erreicht werden kann.

Bei verschiedenen Substanzen, die für Wellness-Produkte in Frage kommen, bedürfen die Annahmen und Hinweise auf positive gesundheitliche Wirkungen darüber hinaus auch noch einer weiteren wissenschaftlichen Erhärtung.

Abb. 3: Omega-3-Brote haben einen erhöhten Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Omega-3-Reihe.

Tab. 1: Funktionelle Zusätze zu Wellness-Broten

Gruppe	Funktioneller Inhaltsstoff	Gesundheitliche Zielfunktion
Mineralstoffe	Calcium	Knochenaufbau, Zahnaufbau
	Magnesium	Knochenaufbau, Zellfunktionen
	Eisen	Hämoglobinproduktion
	Zink	Stoffwechselfunktionen
	Selen	Leistungsfähigkeit der Abwehrzellen, Stoffwechselförderung, Antioxidans
	Fluor	Zahnaufbau
Ballaststoffe	Inuline (Polyfructane)	Präbiotikum
	Pentosane (Arabinoxylane)	Darmfunktion, Präbiotikum
	Lignane	Darmfunktion
	Beta-Glucan	Cholesterinsenkung, Herz-Kreislauf-Funktion
Vitamine	Vitamin C	Antioxidans
	Vitamin A	Haut, Schleimhaut, Sehvorgang
	Vitamin E	Antioxidans
	Vitamin D	gesunde Knochen, Zähne
	B-Vitamine	diverse Stoffwechselfunktionen
	Folsäure	Herz-Kreislauf-System; Neuralrohr-Ausbildung
Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Omega-3-Fettsäuren)	Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Pflanzenfarbstoffe	z.B. Flavonoide	Antioxidantien
	Luteine	Antioxidantien
	Anthocyane	Antioxidantien

Dr. Meinolf G. Lindhauer, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Institut für Getreide-, Kartoffel- und Stärketechnologie, Schützenberg 12, 32756 Detmold.
E-Mail: meinolf.lindhauer@bfel.de