



Brot und Unverträglichkeit: Es liegt nicht immer am Gluten

Wenn auf Brotgenuss Bauchschmerzen folgen, vermuten viele Gluten dahinter. Doch können die Symptome auch mit sogenannten FODMAPs im Brot zusammenhängen. Der Verein *Land schafft Leben* hat sich die gesundheitlichen Aspekte von Brot genau angeschaut und veröffentlicht heute alle Informationen auf seiner Webseite.

Man findet sie nicht auf der Zutatenliste bei Brot oder Gebäck, doch können sie zu Beschwerden führen: FODMAPs. Diese bezeichnen bestimmte Kohlenhydrate und Zuckeralkohole. Neben Brot und Gebäck kommen sie auch in bestimmten Früchten und Gemüsesorten vor. Typische FODMAPs-Vertreter im Brot sind etwa Fruktane aus dem Weizen- oder Roggenkorn. Wer einen sensiblen Darm hat, reagiert auf sie mit Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. Hinter den Symptomen vermuten Betroffene aber oft einen anderen Hintergrund: den Weizenkleber Gluten. Denn wer Gluten nicht gut verträgt, reagiert oft ebenfalls mit Bauchschmerzen. Aus diesem Grund meiden einige Menschen Gluten, obwohl sie eigentlich auf die FODMAPs im Brot reagieren. Diese Unverträglichkeit geht oft mit dem sogenannten Reizdarmsyndrom einher, einer Darmkrankheit, von der Schätzungen zufolge 10 bis 20 Prozent der österreichischen Bevölkerung betroffen sind. Für sie ist es das Beste, zu Brot mit einer traditionellen langen Teigführung zu greifen.

Lange Teigführung und ihre Wirkung auf FODMAPs

Typische Brotteige aus Weizen oder Roggen enthalten von Natur aus relativ große Mengen an FODMAPs. In der Brotherstellung kann dieser Anteil reduziert werden, indem der Hefe-Anteil (zum Beispiel in Form von Sauerteig) erhöht und der Teig länger geführt wird. Das bedeutet, dass der Teig über mehrere Stunden ruht. Die Hefe leistet in dieser Zeit ihren Teil der Arbeit: Sie verwendet die FODMAPs als Nahrung und baut diese ab. Je länger der Teig also ruht, desto mehr FODMAPs kann die Hefe abbauen. Auf diese Weise reduziert sich der Anteil an FODMAPs so weit, dass das Brot bekömmlicher wird.

Weitere positive Aspekte der langen Teigführung

Auch für Menschen ohne Darmbeschwerden bietet eine lange Teigführung Vorteile: Da das Getreide im Teig mehr Zeit zum Quellen hat, ist das Brot nach dem Backen leichter verdaulich. Außerdem verbessert sich der Geschmack des Brotes, da sich mehr Aromen während der langen Teigruhe bilden. Daneben können auch Eisen und Zink aus dem Brot leichter vom Körper aufgenommen werden. Wer Brot lange lagern möchte, profitiert ebenfalls von einer langen Teigführung: Denn lang geführtes Brot bleibt länger frisch.

Keine Kennzeichnung der Teigführung

„Wer sich bewusst für Brot mit langer Teigführung entscheiden will, steht derzeit vor einer Herausforderung: Denn die Teigführung muss auf dem Brot nicht gekennzeichnet werden“, sagt Hannes Royer vom Verein Land schafft Leben. „Dasselbe gilt für die Herkunft der Rohstoffe und sogar für die Zutaten, wenn Brot oder Gebäck unverpackt angeboten werden.“

Es sollte heute selbstverständlich sein, dass alle relevanten Informationen auf allen unseren Lebensmitteln transparent ersichtlich sind“, ergänzt Hannes Royer.

Auf dem verpackten Brot lassen sich derzeit lediglich Hinweise finden: Ist „Sauerteig“ in der Zutatenliste angeführt, deutet dies auf eine längere Teigführung hin. Um jedoch nicht Rätselraten zu müssen, ist es das Beste, direkt in der Bäckerei oder beim Hersteller nachzufragen oder – wer über die nötige Zeit verfügt – selbst ein lang geführtes Brot zu backen.

Mehr Infos rund um Gesundheit und Brot

Wie gesund ist unser Brot eigentlich? Warum ist Vollkornbrot gesünder als Weißbrot? Wie kann Brot zur Darmgesundheit beitragen? Und wie steht es um den Einsatz von Zusatzstoffen? Antworten auf all diese spannenden Fragen gibt es auf der Webseite des Vereins *Land schafft Leben*. Der ausführliche und leicht verständliche Bericht ist unter diesem Link zu finden: www.landschafttleben.at/lebensmittel/brot/gesundheits

Weitere Links:

Infografiken zu Brot und Gebäck: www.landschafttleben.at/infografiken/brot

Pressebilder: www.landschafttleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder

Videoreihe zu Brot und Gebäck: www.landschafttleben.at/lebensmittel/brot/videos

Alles zu Brot und Gebäck: www.landschafttleben.at/lebensmittel/brot

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Nadina Ruedl, Kommunikation

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

presse@landschafttleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafttleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 14-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 62 Förderern, darunter

Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.