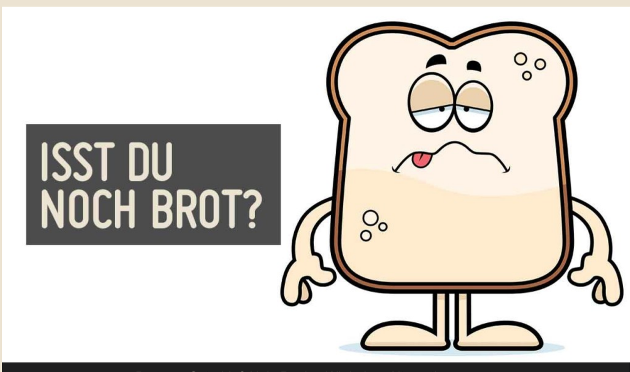
MYTHOS BROT – WARUM GETREIDE UNS NICHT GUT TUT

28. April 2013 // von Michaela Richter // 22 Kommentare

Ein frisch gebackenes Brot kann unheimlich verlockend sein – vor allem der Geruch und ein guter Belag (wie frischer Schinken) machen Lust auf mehr. Brot ist einfach ein wichtiger Bestandteil der deutschen (Ess-) Kultur.

In der Paleo Ernährung sind aber alle Getreideprodukte tabu – zumindest für 30 Tage.

Kann etwas so gut schmecken und trotzdem schlecht für uns sein? Denn die Zahl derer, die an einer Glutenunverträglichkeit oder auch Autoimmunerkrankung leiden nimmt zu.



Brot aus Getreide? Nein Danke. Wir haben Alternativen parat.

Eine Theorie ist: Wir essen noch nicht lange (genug) Getreideprodukte, als dass sich unsere Gene daran hätten anpassen können. Hier einige Fakten zum Thema:

- Erst mit Beginn des Ackerbaus hat sich unsere Jäger&Sammler Ernährung dramatisch gewandelt. Die ersten Getreideprodukte gibt es erst seit 11.500 Jahren, Reis seit 10.000 Jahren, Mais seit etwa 9.000 Jahren
- Große Verbreitung in Westeuropa haben Getreideprodukte erst seit etwa 7.000 Jahren, nach dem Zustand der Zähne unserer Vorfahren zu schließen, ist Weizen allerdings erst seit 1.200 Jahren ein Hauptbestandteil unserer Ernährung.
- Getreide enthält besonders viel Phytinsäure, die die Aufnahme einer ganzen Reihe wichtiger Mineralstoffe hemmen kann. Wissenschaftler gehen davon aus, dass dies ein Grund für einen Wachstumsrückgang in der Statur der Menschen war, nachdem wir auf weizenbasierte Ernährung übergegangen sind.
- Evolutionstechnisch gesehen, sind 11.500 Jahre so lang wie ein Wimpernschlag. Unsere Gene hatten noch keine Zeit, sich dieser Umstellung in der Ernährung anzupassen.
- In Deutschland werden pro Jahr pro Person 91,6 kg Getreideerzeugnisse verbraucht. Kombiniert mit den 35 kg Zucker, die jeder Deutsche im Jahr zu sich nimmt, ergibt sich eine Grundernährung die nicht mal mehr entfernt daran erinnert, wie wir uns zehntausende von Jahren lang gesund ernährt haben.
- Getreide mangelt es an Vitamin- und Mineralstoffen. Nehmen wir hauptsächlich Brot und Pasta zu uns, ernähren wir uns von stärkehaltigen Kohlenhydraten, die für den Körper wieder nur Zucker sind. Wir verdrängen damit nährstoffreiche Lebensmittel wie Fleisch, Obst, Nüsse, Gemüse und Fisch.
- Viele "Zivilisationskrankheiten" wie Karies, Allergien, Stoffwechselstörungen, Knochenweichheit und sogar Demenz kann man mit die Getreide- und zuckerlastige Ernährung in Zusammenhang bringen. Kohlenhydratmangelkrankheiten sind hingegen nicht bekannt.
- Getreide hat eine eigene Abwehrstrategie entwickelt, um sich gegen Fressfeinde zu schützen: Lektine und Gluten, die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen. Beide sind auch maßgeblich an der Entstehung von Autoimmunerkrankungen beteiligt.

Die klassische "Ernährungspyramide" mit Kohlenhydraten als Grundbasis ist ein Konstrukt der 50er Jahre und müsste dringend überholt werden. Denn immernoch lebt ein Großteil der Bevölkerung in dem Bewusstsein, dem Körper mit Brot etwas Gutes zu tun.

Da mir selbst der Geruch von frischem Brot trotz dieses Wissens noch ein Genuss ist, habe ich ein paar alternative Backexperimente gestartet.

Unsere gesünderen Alternativen

Zeit für ein Update – um Euch unsere Lieblings-Getreide-Alternativen aus vielen Küchenexperimenten zu präsentieren:

- Brot – kann man süß als Früchtebrot oder Bananenbrot genießen – oder herzhaft wie das Körnerbrot, Karottenbrot oder Low Carb Brot mit Zucchini.
- Backen mit Gemüse – versuche einmal, den Süßkartoffel Brownies, Blumenkohl Brownies oder Pastinaken Muffins zu widerstehen.
- Pasta mal anders!
- Müsli geht ganz einfach selber zu machen – und geschmacklich gehst du keine Kompromisse ein: Klassiker-Müsli, karibisches Müsli oder Cluster Müsli.
- Burger – egal ob asiatisch, als Lachsburger oder mit Süßkartoffel, Sellerie, Ananas, Banane und Bacon oder Apfel. Die Alternativen überzeugen.
- Apfelkuchen, Himbeertorte oder Bananen Streuselkuchen – das ist Kuchen ganz nach unserem Geschmack.

Bei unseren Lesern kommt das Körnerbrot besonders gut an, deshalb haben wir ein Video gedreht mit dem du es ganz einfach nachbacken kannst:

Der Vorteil von den getreidefreien Broten und Co.? Sie sind selbstgemacht und bieten eine willkommene Abwechslung für routinierte Frühstücke und Abendbrote. Durch die Brote und anderen "Nachbauten" erhöht man zudem ganz unauffällig den Gemüse-Anteil in der Ernährung – was allgemein als gesund gilt! So lecker die meisten der Nachbauten sind: täglich verzehrt sind auch sei kein Bestandteil einer gesunden Ernährung – so zumindest unsere Erfahrung.

Bist du bereit auf Brot zu verzichten oder welche Alternativen magst du besonders gerne?

© cthoman – depositphotos.com

Bewerte diesen Beitrag:

★★★★☆

4.13 / 5 (130 votes)

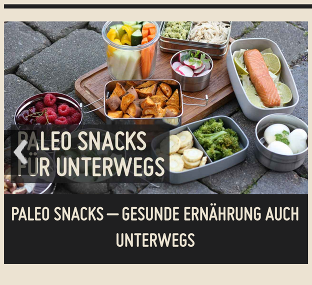
Gefällt dir dieser Beitrag? Dann melde dich für unseren Newsletter an oder folge uns auf facebook.

GESCHRIEBEN VON MICHAELA

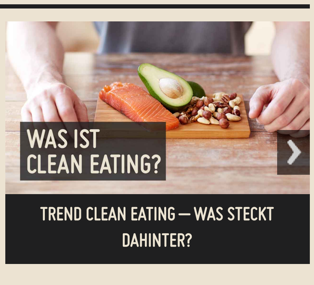
Michaela ist die Naschkatze im Paleo360 Team und deswegen immer auf der Suche nach Paleo-konformen Süßigkeiten. Vielleicht hat sie auch deshalb die exzellente Fähigkeit entwickelt, exotische Salate mit diversen leckeren Früchten zu kombinieren. Auch sie ist ein großer Fan von Natur und dem Münchner Alpenvorland. Michaela schläft gerne lang, weswegen ihre Blogposts wohl öfter am Nachmittag veröffentlicht werden.

Mehr Artikel von Michaela lesen

Dir gefällt bestimmt auch



PALEO SNACKS – GESUNDE ERNÄHRUNG AUCH UNTERWEGS



TREND CLEAN EATING – WAS STECKT DAHINTER?

Diskutiere mit uns

22 Kommentare

Jetzt kommentieren

Yves // 27.12.2019

Hallo,

könnte man eine Liste der Zutaten für das Brot erhalten und welche Mengen verwendet werden sollten z.B. für 1 Kg Brot. Vielen Dank – Yves

Antworten

Thomas // 10.12.2016

Brot — traditionell natürlich nur steingemahlenes Vollkornbrot — frei von Metall-(Nickel-)Abrieb (siehe: youtube.com/watch?v=6eee_agcTTM) ist ein kostengünstiger Bauchfüller. Alle großen Zivilisationen basieren auf Getreide: Mais in Amerika, Reis in Asien und Weizen in Europa. Ohne Vollkorn leiden viele Individuen an Konstipation. Womit, liebe Leute, wollt ihr denn sonst Euren Bauch füllen? Gutes Brot — nicht die Weißmehlpampe oben auf dem Bild ist der Anfang von guter traditioneller Ernährung. Gib acht!

Antworten

Philip // 15.11.2016

Hallo zusammen,

ich finde, die Angaben decken sich sehr gut mit anderen Quellen. Wer sich tiefer einlesen will, insbesondere auch, wie die getreidehaltige Ernährung in die Pyramide kam, möge auch die nachfolgenden Links zu Rate ziehen. Diesen Artikel von Euch werde ich aber als Einstieg ebenfalls zukünftig gerne empfehlen, danke dafür!

Schädlichkeit Getreide

https://blog.paleosophie.de/2012/09/10/alles-was-man-ueber-kohlenhydrate-wissen-sollte-teil-2-welche-warum-und-wieviel/

https://blog.paleosophie.de/2016/10/13/eine-gluten-intoleranz-ist-etwas-ganz-normales/

https://blog.paleosophie.de/2016/11/01/jenseits-von-gluten-weitere-gute-gruende-auf-getreide-zu-verzichten/

https://blog.paleosophie.de/2014/05/07/kohlenhydrate-was-ist-die-richtige-menge/

Ernährungspyramide

http://blog.foodlinx.de/amerikanisierung-unserer-ernaehrung-nach-1945/

http://blog.foodlinx.de/woher-kommt-eigentlich-die-ernaehrungspyramide/

Antworten

Anja Wagner // 22.11.2016

Hallo Philip,

cool – danke für deine Input :) LG, Anja

Antworten

Dan // 17.04.2016

Bezüglich der Antinährstoffe (Phytinsäure) trifft das sicherlich bei mit Hefe hergestelltes Brot zu (zb Weißbrot). Vollkornbrote werden mit Natursauerteig hergestellt und es ruht auch mehrere Stunden damit. Somit wird die Phytinsäure durch die im zb Roggen enthaltene Phytase abgebaut. Zum Teil soll Phytinsäure auch gesund sein. Übrigens auch die im Paleo häufig verwendeten Mandeln haben Antinährstoffe oder Gemüse zb Spinat mit Oxalsäure und binden somit die Mineralien. Bei der Fettzusammensetzung habe ich bei Vollkornbrot auf einer Webseite ein Verhältnis von 7:1 (omega 6 zu 3) berechnet, was noch ok ist (ähnlich wie Olivenöl). Ich denke, solange mein kein Problem mit Gluten hat, ist Vollkornbrot ein gesundes Lebensmittel

Antworten

Dan // 17.04.2016

Habe eben nochmal im Inet das Fettverhätnis von Nüssen gesucht. Mandeln, Paranüsse usw mind. 100:1 (omega 6 zu 3) und höher. Und da regt ihr euch über Brot auf?

Antworten

Anja Wagner // 18.04.2016

Hallo Dan,
weitere Infos zu Gluten und die Fermentation von Mehlen haben wir hier angesprochen:
https://www.paleo360.de/glutenunvertraeglichkeit-die-fakten-zu-gluten/ Selbst die Sauerteigbrote heute werden nicht mehr durch mehrtägige Vorteige hergestellt – sobald sich das ändert, ändert sich sicher auch wieder die Qualität von Vollkornprodukten.

Aber du hast Recht – wer keine Probleme mit Gluten oder anderen Proteinen im Getreide hat, für den kann Vollkorn iO sein, da eine gewisse Toleranz besteht.

Und auch wenn das o6 zu o3 Verhältnis von Nüssen nicht optimal ist – überwiegen ihre gesundheitlichen Vorteile. Wir raten im Mittel zu einer Handvoll Nüsse am Tag.

LG, Anja

Antworten

Marcel // 20.07.2015

Selten so einen Müll gelesen .

Antworten

martin.alker // 15.06.2016

Selten so einen blöden Kommentar gelesen ;-)
Sorry, aber ist das konstruktiv? Was genau ist Müll?

Antworten

elimes // 19.07.2015

Ich dem Artikel stehen so viel Unwahrheiten, dass es mich gruselt. Brot wäre schlecht, na klar. 8 Milliarden Menschen essen täglich Brot und scheinbar bekommt es 99 % gut. Danke für die Panikmache.

Antworten

hama // 27.06.2015

hallo,
mein frage lautet:
seit jahrzehnten esse ich gerne und regelmässig lecker brot bin nicht krank und lebe immer.
woran liegt das?

Antworten

Nadun // 07.03.2016

Hallo, ja woran liegt das, ganz einfach das Recht sich im Alter, Menschen die sich so ernähren werden nicht alt ist so, Krebs ist die heutige doofes Ursache, ob Brustkrebs, vorallen darmkrebs oder sonst was für Krebs, ich werde meine Ernährung ab heute auch umstellen habe es bisher auch nicht gewusst, ich habe mich immer gewundert warum ich ständig Verstopfung habe, und das obwohl ich viel Ballaststoffe essen und Vollkornbrot Kartoffeln, ja ist die falsche Ernährung, werde kein Brot mehr essen, Öl werde ich auch nicht mehr nutzen soll auch Krebs lösen sein, werde viel Salat und Gemüse essen, und auch nüse Mandeln parnüse, enthält auch viel vidamin und omega fedsäuren Fleisch und Eier, aber zucker im kaffee das werde ich beibehalten, da ich leider noch kein Ersatz gefunden habe..LG nadin

Antworten

Andreas // 23.03.2017

Hi!
Ich trinke meinen Morgenkaffee seit meiner ersten 30-Tage-Challenge vor ca. 1 Jahr mit Honig. Probiers mal! LG, Andy

Antworten

wuschel // 20.11.2017

Bester Zuckerersatz ist Xylit oder Xucker.Einfach mal danach googeln

Antworten

Erwin // 12.06.2015

Artgerechte Ernährung
https://www.facebook.com/Hofgut/posts/10152758160753871

Antworten

Jörg Vierling // 22.04.2015

Hallo,
wie verhält es sich mit Weizengrassaft. Darf der getrunken werden im Sinne von Paleo?
Gruß Jörg

Antworten

Malika Stenger // 24.04.2015

Hallo Jörg,

ja der ist in Ordnung, da das Weizengras noch nicht die Antinährstoffe enthält, die Weizen hat.

LG Malika

Antworten

hama // 27.06.2015

Weizengrassaft trinken?

merkt ihrs eigentlich noch?

Antworten

Jörg Vierling // 20.07.2015

Hallo hama, Weizengras- bzw. Gerstengrassaft ist ein hochinteressantes Lebensmittel, schau mal hier http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gerstengras-ia.html

Antworten

Niesy // 20.12.2013

Hallo.. wie sieht es mit reiswaffeln aus?

Antworten

Selina Schneider // 26.05.2013

Hallo,

ich ernähre mich nun schon seit über einem halben Jahr glutenfrei, da ich vermutlich eine Glutenunverträglichkeit habe. Auch bin ich Vegetarierin,denke aber wieder daran Fleisch zu essen, da ich das Gefühl habe mir entgehen wichtige Stoffe. Jetzt habe ich eine Frage. Auf dem jetzigen Markt gibt es mehr und mehr "glutenfreie Produkte". Wäre es dann nach Paleo-Sicht erlaubt, diese zu sich zu nehmen?

Viele Grüße,
Selina (17)

Antworten

Nico Richter // 26.05.2013

Hi Selina,
glutenfreie Lebensmittel sind immer so eine Sache. Weizen enthält Gluten, Getreidearten wie Hirse, Roggen, etc. enthalten aber andere Stoffe, die eine ähnlich Wirkung haben wie Gluten. Deswegen empfiehlt Paleo, komplett auf Getreideprodukte zu verzichten. Schau doch noch mal bei unseren Grundregeln und lies dir diesen Artikel über Vollkorn durch.
Viel Erfolg und beste Grüße.
Dein Paleo360 Team.

Antworten

Jetzt einen Kommentar hinterlassen

Dein Name*

Deine E-Mail Adresse* (wird nicht veröffentlicht)

Deine Website

Dein Kommentar

Kommentieren

Suchen

GRATIS PALEO E-BOOK
- 5 TIPPS FÜR DEN START
- 10 LIEBLINGS-REZEPTE
- PALEO NEWS & INFOS

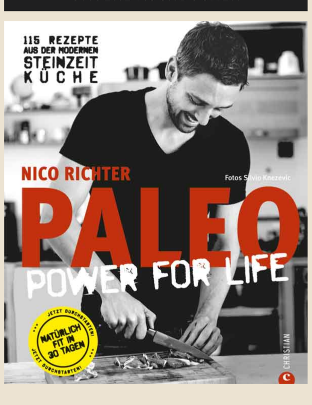
E-Mail Adresse

Mein Ziel ist...

Zum Newsletter anmelden

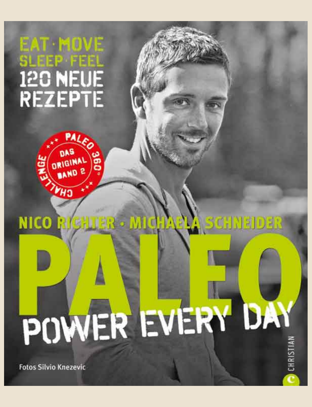
mehr...

UNSERE KOCHBÜCHER



DIE BESTEN BACKREZEPTE

Florentiner
Weihnachtliches Früchtebrot
Makronen
Paleo Körnerbrot
Paleo Karottenkuchen
Marmorkuchen
Ausstechplätzchen
Zimtsterne
Bratapfel Rezept
Jaffa Cakes
Apfelkuchen Geburtstagskuchen
Schokoladenkuchen
Erdbeerkuchen
Brownies
Blaubeermuffins



Exklusiv auf PALEO360:
20% Rabatt auf unsere Bio-Knochenbrühen!
JETZT SICHERN

BELIEBTE ARTIKEL

Die besten Paleo Restaurants
Die besten Paleo Ärzte
Einkaufen für Paleo: Die besten Läden
10 Zeichen einer Glutenunverträglichkeit
Mikrobiom und Darmflora aufbauen
Paleo Ernährungsplan
Ernährung bei Histaminintoleranz
10 CrossFit Übungen für Zuhause
Der große Kokosöl Vergleich
Zuckerfreie Ernährung

Gesund werden mit Paleo

NEUESTE ARTIKEL

BRENNNESSEL PESTO
RHABARBER CRUMBLE
BARFUSS LAUFEN LERNEN – SO KLAPPT DIE UMSTELLUNG
HÜHNERBRUST MIT SCHARFEM PESTO
BÄRLAUCH PESTO

PALEO UND LOW CARB

Grundlagen der Ketose
Ketogene Rezepte
Low Carb Rezepte
Kochen ohne Kohlenhydrate
Low Carb Ernährungsplan
Ist Paleo eine Low Carb Diät

ARTIKEL ÜBER FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren vs Omega-6-Fettsäuren
Gesunde Speiseöle und Fette
Gesättigte Fettsäuren
Ungesättigte Fettsäuren

Paleo Rezepte Finder

PALEO GRUNDLAGEN

So gelingt der Start mit der Steinzeitdiät
Pro und Contra der Paleo Diät
Was ist Paleo?
Die besten Paleo Diät Rezepte?
30 Tage Challenge
Alle Paleo Diät Grundlagen

BELIEBTE REZEPTE

Mandelmilch selber machen
Knochenbrühe selber machen
Ghee selber machen
Brokkolisuppe
Rinder Rouladen
Guacamole
Blumenkohlsuppe
Bratkartoffeln
Süßkartoffel Pommes
Bulletproof Coffee
Paleo Müsli
Paleo Pfannkuchen
Paleo Pizza
Gulaschsuppe
Bananenbrot
Schweinefilet im Speckmantel
Sellerieschnitzel
Chickenwings
Zwiebelkuchen
Kombucha
Matcha Latte
Rezepte für Allergiker
Paleo Rezepte Videos
Alle Paleo Rezepte

AUS UNSEREM SHOP

Sparpaket: Rezepte + Challenge
9,90 € / Monat + 30,00 € Anmeldegebühr
Rezepte-Magazin
9,90 € / Monat
Paleo Low Carb Kochbuch
12,00 €
30 Tage Challenge - E-Mail Support
39,00 €
Paleo Weihnachts Kochbuch
12,00 €

GLUTENFREI LEBEN UND KOCHEN

Glutenunverträglichkeit - die Fakten zu Gluten
Glutenunverträglichkeit: Test und Diagnose
10 Zeichen einer Glutenunverträglichkeit
Diagnose Zöliakie
Glutensensitivität: Symptome und Ursachen
Glutenfrei essen: So klappt`s
Glutenfreie Weihnachtsplätzchen backen
Glutenfreie Rezepte

HASHIMOTO UND PALEO

Hashimoto Thyreoiditis
Hashimoto Symptome und Diagnose
Symptome der Schilddrüsenunterfunktion