

Vollkorn: Gesund, aber nicht immer leicht bekömmlich

Volles Korn liefert Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine, die dem Körper gut tun. Zudem helfen Vollkornprodukte dabei, Krankheiten wie Diabetes oder Dickdarmkrebs vorzubeugen. Doch warum rumort es nach deren Genuss so oft im Magen?

11.12.2013 - von Verena Manhart

Bei Vollkornprodukten wird das ganze Korn verarbeitet, also auch die Schale. In dieser sind Stoffe enthalten, denen all zu oft eine gesundheitsschädigende Wirkung nachgesagt wird. Insbesondere handelt es sich dabei um Eiweiße (Lektine), die unsere Verdauungsenzyme behindern oder Mineralstoffe so binden sollen, dass diese nicht mehr durch unseren Körper aufgenommen werden können. Grundlage der Berichte sind Tierversuche, bei denen die Wirkung beobachtet wurde. Diese Ergebnisse wurden beim Menschen allerdings nicht bestätigt.

Zinkmangel oder nicht?

Ein anderer so genannter antinutritiver, also unverdaulicher, Stoff ist die Phytinsäure. Sie kommt in allen pflanzlichen Samen wie Getreide, Nüssen und Hülsenfrüchten vor. Im Verdauungstrakt werden Eisen, Calcium, Magnesium und Zink so an die Phytinsäure gebunden, dass sie nicht verdaut werden können. Sie gehen dem Körper dadurch verloren. Bei einseitiger Ernährung kann es so zu Eisen- und Zinkmangel kommen. Bei einer gemischten Kost, wie sie hierzulande verbreitet ist, spielt dies jedoch keine große Rolle. Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) hält die Diskussion über die Mineralstoffbindung durch Phytinsäure für überbewertet. Und weist zudem auf einige gesundheitliche Vorteile der Säure hin: „Sie wirkt sich regulierend auf den Blutzuckerspiegel aus und scheint eine günstige Rolle bei erhöhtem Blutfettspiegel zu spielen.“

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/112>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Übrigens: Unser Verdauungstrakt gewöhnt sich an die Kost, die er bekommt. Was im Umkehrschluss bedeutet, dass eine Veränderung unserer Nahrung – in welche Richtung auch immer – dem Darm Schwierigkeiten bereiten kann, aber nicht muss.

Fazit: Wenn Sie auf mehr Vollkorn umsteigen, meldet sich vielleicht Ihr Darm. Essen Sie weiterhin vermehrt Vollkorn, wird er sich aber daran gewöhnen und die möglichen Beschwerden gehen zurück. Lassen Sie eine Ernährungsumstellung hin zu mehr Vollkorn ruhig angehen. Ihr Darm wird es Ihnen danken.

Weitere Informationen:

Stellungnahme des Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB) zur Kritik an Vollkornprodukten:

www.ugb.de

„Fakten über Vollkorn“ zusammengestellt vom Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC):

www.eufic.org