



Länger besser leben.

Institut



„Beim Brotkauf darf nicht nur der Preis zählen“

Prof. Gerd Glaeske: Roggenbrot hat positive Auswirkungen auf Darmgesundheit, Cholesterin- und Blutzuckerwerte / Helles Brot nicht grundsätzlich ungesund / Frühjahrskur der BKK24 bietet gesundes Brot

Es ist kaum zu glauben: Das Brotregister des Deutschen Brotinstitutes zählt mehr als 3.000 verschiedene Brotsorten. „Viele Menschen merken erst im Urlaub, dass ihnen etwas fehlt“, möchte Prof. Gerd Glaeske gerade zum Frühstück nicht darauf verzichten. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Institutes, eine Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, ist dabei nicht alleine: Etwa 94 Prozent der Deutschen essen jeden Tag Brot, rund 50 Kilogramm isst jeder Bundesbürger im Jahr.

Aber welches Brot soll man kaufen? Die große Vielfalt macht einen Überblick schwierig, zudem gibt es Brot nicht nur in Bäckereien, sondern auch in Supermärkten. Der Trend geht dabei von Backstuben zu zentralen Produktionsstätten mit regionalen Verkaufsstellen oder zu Backstationen beim Discounter. „Und das oft zu Preisen, bei denen traditionelle Bäcker nicht mithalten können“, beobachtet Prof. Glaeske diese Entwicklung und fordert: „Beim Brotkauf darf nicht nur der Preis zählen! Es kommt vor allem auf die Sorte und die Qualität an.“ Nicht immer seien die Brotsorten aber leicht einzuordnen. So müssten Namen wie „Kraftprotz“, „Kornkönig“ oder „Weltmeister“ nicht unbedingt auf gesunde Vollkornbrote hinweisen. Auch eine dunkle Farbe oder viele Körner auf der Kruste würden keine eindeutigen Hinweise auf die jeweilige Brotsorte geben. Denn: Die dunkle Farbe wird oft durch zuckerhaltigen Malzextrakt oder Karamellsirup hergestellt, die Körner sind häufig Ölsamen wie Leinsamen, Sesam- Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.

Trotz der Vielzahl an Sorten, der breiten Verfügbarkeit und den konsumierten Mengen, fallen Bewertungen rund um das Brot unterschiedlich aus. „Der viel gepredigte Verzicht auf Kohlenhydrate trägt nicht gerade zu mehr Akzeptanz bei. Dabei ist zum Beispiel ein Roggenbrot mit vielen Ballaststoffen ein sehr gesundes und auch gut sättigendes Brot – vor allem, wenn es als Vollkornbrot gegessen wird“, sieht Prof. Glaeske positive Wirkungen auf die Darmgesundheit, Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Zudem würden Roggenbrote sehr viele B-Vitamine, Magnesium, Zink, Jod und Fluor enthalten. Aber auch helles Brot sei keineswegs grundsätzlich ungesund. So gebe es auch Vollkornbrote aus Weizenmehl, die doppelt so viele sättigende Ballaststoffe wie „normales“ Weißbrot enthalten, daneben auch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Wichtig für die gute Verträglichkeit ist eine ausreichend lange Ruhezeit des Teiges, oft müsse man sich allerdings durchfragen, bevor man ein solches Weizenvollkornbrot angeboten bekomme.

Vor dem Hintergrund der positiven Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden spielt Brot auch in der aktuell laufenden Frühjahrskur der BKK24 eine wichtige Rolle. „Auf Initiative der BKK24 werden von einigen Bäckereien besondere Brote gebacken, die mehr Ballaststoffe, mehr ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 oder auch Bio-Möhren und Joghurt enthalten. Diese Brote schmecken gut, bleiben lange frisch und sind auch noch gesund“, freut sich Prof. Glaeske über das Engagement. Wer noch bei der Frühjahrskur einsteigen möchte, hat dazu unter www.bkk24.de/fruehjahrskur die Möglichkeit.

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558
www.socium.uni-bremen.de
www.bkk24.de/lbl-institut

Über die BKK24

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit über 130.000 Versicherten. Mit der bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ engagiert sich die BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden gemeinsam mit rund 300 Partnern diverse Kurse, Programme und Aktionen angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier Elemente: ausreichend Bewegung, vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Zu den wesentlichen Zielen von „Länger besser leben.“ gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. Unterstützt wird der präventionsorientierte Ansatz der BKK24 durch rund 100 Extraleistungen, die oberhalb des gesetzlichen Leistungskataloges liegen. So gibt es beispielsweise hohe Zuschüsse für Präventionskurse, sportmedizinische Untersuchungen, alternative Heilmethoden und professionelle Zahnreinigung – außerdem den jährlichen „Länger besser leben.“-Bonus in Höhe von 100 Euro.