

Liebe Leserinnen und Leser,

wie gesund sind Weizen, Gluten, Getreide und Brot? Im Newsletter finden Sie Antworten der Wissenschaft dazu. Diesmal zur Verträglichkeit von Getreide bei Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität (NCWS) und die Rolle von Brot bei Colitis Ulcerosa. Der Schoko-Babka ist mal eine andere Idee – statt auf Hefeteig basiert unser Zopf auf einem schnellen Quark-Öl-Teig. Und diejenigen, die ganz regional backen wollen oder spezielle Mehle suchen, finden unter mein-mehl.de entsprechende Mühlenläden auf der Mühlenkarte. Viel Spaß beim Lesen und Nachbacken!

Anne-Kristin Barth



Mehlwissen

Getreide und Getreideprodukte liefern Energie und wichtige Nährstoffe

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat in ihren neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (FBDG) die Bedeutung von Getreide für eine angemessene Energiezufuhr und die Versorgung mit Nährstoffen hervorgehoben: Erwachsenen werden fünf Getreideportionen wie Brot, Nudeln und Reis – insgesamt 300 Gramm pro Tag – empfohlen, davon idealerweise ein Drittel in Form von Vollkorn (1).

Weizen und Gluten – ein Verzicht ist selten nötig

Ernährungstrends zeigen, dass immer mehr Menschen auf Weizen und/oder glutenhaltiges Getreide verzichten und sich (ohne Not) „glutenfrei“ ernähren. Wie sinnvoll ist das? Bei Gesunden ist diese Einschränkung unnötig und kann sich sogar negativ auf die Gesundheit auswirken (2).

Weiter auf Seite 2

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Zusätzliche Kühlzeit: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Besonderheit: vegetarisch

Haselnuss Schoko Babka

Zutaten:
Für eine 25x10cm Kastenform

40 g Kakao Pulver
100 g Haselnüsse

Teig:
500 g Weizenmehl Type 405
250 g Magerquark
100 ml Pflanzenöl
80 ml Milch
75 g Zucker
1 Ei
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Backpulver

Glasure:
40 g Wasser
30 g Zucker
6 Tropfen Bittermandelaroma

Füllung:
180 g dunkle Schokolade
120 g Butter, Süßrahm
100 g Puderzucker



Mehl mit Backpulver vermischen. Quark, Öl, Milch, Zucker und Vanillezucker in weiterer Schüssel verrühren. Mehl dazu sieben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. 60 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Füllung: Schokolade grob hacken. Butter im Topf erhitzen. Schokolade darin auflösen. Kakaopulver und Puderzucker dazugeben, alles gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr erkennbar sind.

Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Haselnüsse hacken, auf mit Backpapier belegtes Blech geben. Für ca. 8-10 Min. goldbraun rösten. Vorsicht! Verbrannte Haselnüsse sind bitter, also dabei bleiben!

Geröstete Haselnüsse auf Küchentuch schütten, Tuch zu Beutel falten. Nüsse so aneinander reiben, dass sich Schale löst. Mit grobem Sieb Schalen von Nüssen trennen.

Teig auf leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Etwa 0,5-1cm dickes Rechteck ausrollen. Schokofüllung darauf verstreichen, mit Haselnüssen bestreuen. An Teigkanten 1cm breiten Rand lassen. Diesen mit Wasser bepinseln. Rechteck von der langen Seite her aufrollen. Rolle längs halbieren. Die beiden Stränge wie einen Hefezopf 3-mal überschlagen und Enden zusammendrücken.

Zopf in gebutterte und gemehlte Kastenform geben. Für 30-35 Min. backen.

Zucker und Wasser aufkochen. Sobald Zucker geschmolzen ist, mit Bittermandel aromatisieren.

Gebäck aus Ofen nehmen. Noch heiß, gänzlich mit Zuckersirup bestreichen. Babka auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Haselnuss Schoko Babka
ein klassischer Zopf ohne Hefe

So steigt das Risiko für eine schlechtere Nährstoffversorgung und eine Veränderung der Darmmikrobiota. Nur in wenigen Fällen muss wirklich auf Gluten oder Weizen in der Ernährung verzichtet werden. Dazu zählt eine nachgewiesene **Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)**, die eine lebenslange glutenfreie Ernährung erfordert. Denn das Protein Gluten (Klebereiweiß), das etwa in Weizen, Roggen und Dinkel vorkommt, kann in diesen Fällen chronische Entzündungen und eine Rückbildung der Darmzotten (Atrophie) auslösen. Dies betrifft in Europa etwa 1 Prozent der Menschen. Bei Vorliegen einer **Weizenallergie** müssen Betroffene auf Weizen und verwandte Getreidearten wie Dinkel, Grünkern, Emmer und daraus hergestellte Produkte verzichten. Die Prävalenz der Weizenallergie liegt in Europa ebenfalls bei etwa 1 Prozent.

NCWS - Kein Unterschied in der Getreide-Verträglichkeit

Bei einer **Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität (NCWS)** berichten Betroffene von Beschwerden nach dem Verzehr von Weizen. Harte Daten zu diesem „Krankheitsbild“ fehlen jedoch bisher. Forschende haben daher untersucht, ob unterschiedliche Getreidearten und Herstellungsverfahren die Verträglichkeit von Brot bei NCWS beeinflussen (3). Sie führten zwei parallele, randomisierte und doppelblinde Crossover-Studien durch: Jeweils 20 Personen mit NCWS, ohne Zöliakie und Weizenallergie, erhielten Brote aus Weizen, Dinkel und Emmer entweder auf Hefe- oder auf Sauerteigbasis. Die Teilnehmenden verzehrten an drei separaten Testtagen – unterbrochen durch Washout-Phasen – jeweils fünf Scheiben Brot einer Getreideart im jeweiligen Her-

stellungsverfahren (insgesamt 125-150 Gramm täglich). Die gastrointestinalen Symptome wurden mithilfe einer visuellen Analogskala bewertet, wobei Veränderungen der Symptomstärke vor und nach dem Verzehr erfasst wurden.

Die Auswertung zeigte, dass sich die gastrointestinalen Symptome nicht signifikant zwischen den verschiedenen Brotsorten (Weizen, Dinkel, Emmer) unterschieden, weder bei Hefe- noch bei Sauerteigbrot. Insgesamt zeigte mehr als die Hälfte der NCWS-Patienten Symptome wie abdominale Beschwerden, Flatulenz oder Blähungen bei mindestens einer Brotsorte; auf Gruppenebene ergaben sich jedoch keine Unterschiede zwischen den Getreidearten. Auch extraintestinale Auswirkungen wie Kopfschmerzen und Müdigkeit unterschieden sich zwischen den Gruppen nicht. Die Anzahl der sogenannten Responder, also der Personen, deren Symptome sich nach dem Brotverzehr verschlechterten, war zwischen den verschiedenen Getreidearten vergleichbar. Die Autoren weisen darauf hin, dass es bei NCWS individuelle Unterschiede bei der Verträglichkeit verschiedener Getreidearten geben kann und dass es sinnvoll ist, bei Beschwerden andere Getreidearten zu testen.

Brot kann Darmgesundheit bei Colitis ulcerosa bessern

Eine getreidereiche Ernährung liefert Energie sowie wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Insbesondere die in Getreideprodukten enthaltenen Ballaststoffe können die Darmgesundheit positiv beeinflussen, indem sie die Zusammensetzung der Darmbakterien verändern. Dies könnte

bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen vorteilhaft sein, denn bei ihnen spielen Darmbakterien eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Reizdarmsyndrom (IBS)-ähnlichen Symptomen.

Eine aktuelle Studie (4) untersuchte den Einfluss eines traditionell hergestellten Brotes (72 Stunden fermentiertes Sauerteigbrot) im Vergleich zu modern gebackenem Brot auf die Darmmikrobiota und die Linderung von IBS-ähnlichen Symptomen bei Patienten mit ruhender Colitis ulcerosa (CU). 31 Patienten mit IBS-ähnlichen Symptomen wurden dafür zufällig einer achtwöchigen Ernährungsintervention mit entweder täglich 200 g traditionell hergestelltem oder modernem Brot zugeteilt. Die klinische Symptomatik wurde mithilfe von Fragebögen und anhand der Entzündungsparameter überprüft. Änderungen in der Zusammensetzung der fäkalen Mikrobiota wurden mittels Genanalyse erfasst.

Beide Brotarten führten zu einer Verringerung der Symptome, insbesondere dem Symptom-Schweregrad und dem Auftreten von Bauchschmerzen. Hinsichtlich des Vorkommens verschiedener Bakterienstämme wurden keine signifikanten Unterschiede festgestellt. Das traditionell hergestellte Brot verringerte tendenziell das Bakterien-Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes, was möglicherweise mit einer Verbesserung der IBS-Symptome zusammenhängt. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass besonders das traditionell gebackene Brot eine präbiotische (die Darmbakterien unterstützende) Wirkung haben könnte, die die Darmgesundheit von CU-Patienten verbessert.

(1) Schäfer et al. Ernährungs Umschau.2024;71(3): M158–66. e5–7.71(3): M158–66. e5–7.

(2) Aljada et al. Nutrients.2021;Nov 9;13(11):3993.

(3) De Graaf et al. Am J Clin Nutr.2024;119(4):896-907.

(4) Luansí et al. PLoS One.2024;Feb 16;19(2):e0297836.

