



ABSTRACT

Vorfahrt für Vollkorn: Mehr Ballaststoffe bitte

Matthias Schulze, Abteilung Molekulare Epidemiologie, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke

Vollkorn soll, nach der Definition des EU-Forschungsprojektes HealthGrain, aus „den ganzen, gemahlene, geschrotete oder flockierte Körnern bestehen, nachdem die nicht essbaren Teile, wie Spelzen und Hülsen entfernt wurden. Die Hauptkomponenten des anatomischen Aufbaus – das stärkehaltige Endosperm, der Keimling und die Schale – sind im gleichen Verhältnis vorhanden wie im ganzen Korn.“ Analog müssen Vollkornmehl und Vollkornschrot die gesamten Bestandteile der gereinigten Körner, einschließlich des Keimlings, enthalten. Allerdings ist international der Vollkornanteil in Produkten, die dieses Label tragen, durchaus sehr unterschiedlich. Verbraucher können zudem durch das Aussehen bzw. die Bezeichnung von Produkten die falsche Annahme treffen, es handele sich um Vollkornprodukte.

Der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten gewährleistet, neben Gemüse und Obst, eine ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen. Allerdings liegt die Zufuhr von Ballaststoffen gegenwärtig im Mittel deutlich unter dem Richtwert (30 g/Tag). So liegt die mediane Zufuhr an Ballaststoffen für Männern bei 25 g/Tag und für Frauen bei 23 g/Tag (Nationale Verzehrsstudie II).

Der Verzehr von Vollkornprodukten ist mit verminderten Risiken für viele chronische Krankheiten assoziiert, u. a. für Diabetes mellitus Typ 2, CVD (Herz-Kreislauf-Erkrankungen) und das kolorektale Karzinom. Evidenz für diese Zusammenhänge gibt es vor allem aus prospektiven Kohortenstudien. Zwar gibt es erste Anhaltspunkte, dass die Wirksamkeit des Vollkornverzehr auch von der genetischen Veranlagung abhängig sein könnte. Bislang ist es aber verfrüht, um aus diesen Ergebnissen spezifische Empfehlungen abzuleiten. Vollkornerzeugnisse können aber auch Inhaltstoffe haben, die bei Verbrauchern gesundheitliche Bedenken verursachen. So ist der Glutengehalt von Vollkornprodukten aus Weizen oder Roggen problematisch für Personen mit einer Unverträglichkeit. Allerdings ist eine verminderte Aufnahme von Gluten über die Nahrung mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko verbunden, was durch eine geringere Ballaststoffaufnahme erklärbar ist.

Der Verzehr von Vollkornprodukten ist einer von mehreren Faktoren für die Risikosenkung wichtiger Volkskrankheiten – die Information zur Verzehrmenge kann in diesem Kontext auch

Journalistenseminar der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
**Von der Forschung zur Empfehlung –
Aktuelle Ernährungsempfehlungen der DGE**
am 9. Dezember 2019
im Gästehaus der Universität Hamburg



zur Risikovorhersage genutzt werden. So beinhaltet der Deutsche Diabetes-Risiko-Test auch Fragen zum regelmäßigen Vollkornverzehr, die in die Schätzung der Erkrankungswahrscheinlichkeit eingehen.

Kontakt

Prof. Dr. Matthias Schulze
Deutsches Institut für Ernährungsforschung
Potsdam-Rehbrücke
Abteilung Molekulare Epidemiologie
mschulze@dife.de