

Vollwertkost: Gesunde Ernährung mit Getreide

Wenn man sich ein wenig informiert, findet man immer wieder Aussagen ala Getreide macht dick oder von Getreide bekommt man Verdauungsbeschwerden. Stimmt das? Nein, aber einmal festgelegte oder ausgesprochene Dinge werden oft über Jahrzehnte stur wiederholt. Wir neigen dazu, nur noch Dinge zu glauben, die wissenschaftlich nachgewiesen sind. Aber wer prüft schon selbst, ob die Ergebnisse korrekt sind bzw. recherchiert nach welchen Kriterien geprüft wurde und welche Folgerungen angemessen sind? Stimmt - normalerweise niemand!

Fakt ist, dass wir Menschen über eine lange Zeit sehr viel mehr Getreide zu uns genommen haben und weite Teile der Welt es immer noch tun. In der „westlichen Welt“ kann man seit dem 2. Weltkrieg eine Steigerung an chronischen Erkrankungen feststellen, egal ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Rheuma oder Darmkrebs. Die Meinung der Fachwelt geht immer mehr in die Richtung, dies in Zusammenhang mit unserer heutigen Ernährung zu sehen.

Zum Teil wissen wir heute schon, dass eine ausgewogene vollwertige Ernährung besser ist. Aber wie soll man das umsetzen, wenn man bei der Informationsflut gar nicht weiß, wo man anfangen soll. Doch bevor wir uns diesem Thema widmen, sehen wir uns erst einmal an, was man überhaupt unter Getreide versteht.

Zu den Getreidesorten kann man zählen: Amaranth, Buchweizen, Dinkel und Grünkorn, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Roggen und Weizen.

Getreide als ganzes Korn besteht zu 85% aus Nährstoffen und durch seinen niedrigen Wassergehalt ist es lange lagerfähig und gut haltbar. Die Inhaltsstoffe schwanken je nach Sorte.

Inhaltsstoffe bei 100 g Getreide: (ein Mittelwert)

- Kohlenhydrate 63-75,5 g
- Fett 1,7 – 7,1 g
- Eiweiß 7,5 – 12,5 g
- Kalzium 15 – 79,6 mg

(Quelle: wikipedia Internet - Einzelwerte kann man unter www.wikipedia.org nachlesen)

Getreide ist ein guter Eiweißlieferant, so daß wir Wurst und Fleisch reduzieren können. Der Vorteil ist, daß wir kein Cholesterin, Purin (Gicht) und Fett, ebenso kein BSE und keine Medikamentengaben der Tiere mit aufnehmen. Der Fettgehalt ist sehr gering, dafür aber der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren hoch. Sie schützen unsere Gefäße und sind herzfrendlich.

$\frac{3}{4}$ des Kornes besteht aus Kohlenhydraten, wobei es sich um Stärke handelt, die langsam ins Blut sickert und damit den Blutzuckerspiegel konstant hält. Sie machen lange satt und geben dem Körper viel Energie. Wer viel Vollkornbrot ißt, ist weniger gefährdet an Altersdiabetes zu erkranken.

Der Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium, B-Vitaminen, Vitamin E, sowie Spurenelementen und Enzymen ist je nach Getreidesorte und Bodenbeschaffung unterschiedlich. Viele Biostoffe sitzen an den Randschichten des Kornes. Sie haben eine Schutz- und Heilwirkung für den Menschen. In dieser Richtung wird noch fleißig geforscht. Zwei Beispiele:

Lignane sind:

- stark antikarzenogen (Krebs verhindernd)
- starke Phytoöstrogene
- gute Antioxidantien
- schützen das Herz-Kreislauf-System

Phytinsäure sind:

- antikarzenogen
- helfen den Blutzucker zu normalisieren
- binden die Spurenelemente Eisen und Zink

Aber auch die Art wie wir essen, spielt eine Rolle bei der Gesundheit. So kann man grundsätzlich sagen, dass man Vollkornbrot immer gut kauen sollte. Wir haben 3 Speicheldrüsen im Mund, die die ersten Schritte zur Aufspaltung von Stärke vornehmen. Sie können pro Tag leicht 1 ½ l Verdauungssäfte herstellen. Das verbessert auch unsere Zahngesundheit. Die Kohlenhydrate werden schon gespalten, so dass der Darm weniger Arbeit hat.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind unverdauliche Faserbestandteile, die gut gekaut werden müssen, was sich wiederum gut auf unsere Zahngesundheit auswirkt. Unsere Verdauungssäfte werden besser angeregt, Magen- und Darmfüllung machen uns besser satt. Unser Darm kann seine Tätigkeit besser ausüben. Die Ballaststoffe binden im Darm überschüssiges Cholesterin und Gallensäure. Ballaststoffe gehören als wichtiger Bestandteil in unsere Nahrung. In den letzten Jahrzehnten nehmen wir immer weniger Ballaststoffe zu uns. Sie sind in Getreide (Vollkorn), Obst und Gemüse enthalten.

Wer bisher nur Weißmehl gegessen hat oder vielleicht auch ein Obst- und Gemüse-Verächter ist, sollte seinen Körper langsam an die Vollkost gewöhnen, um Blähungen, Verstopfung und Krämpfe zu vermeiden. Allerdings ist meistens nicht das Vollkorn daran schuld, sondern alle Arten von Zucker, die auch in Honig und Marmelade enthalten sind.

Kleie, wenn man sie in den Ernährungsplan einbauen möchte (egal aus welchem Getreide), sollte langsam Löffel für Löffel genommen werden, damit sich der Körper an die Menge von Ballast gewöhnen kann. Ganze Körner und Keimlinge sind ein eigenes Thema und sollten ebenfalls nach und nach eingesetzt werden. Am besten man erhöht zuerst den Obst- und Gemüseanteil bevor man den Vollkornanteil anhebt.

Sehen wir uns drei Beispiele an, was Getreide für uns tut:

Hafer

- steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- verringert die Ermüdbarkeit
- erhöht die Widerstandsfähigkeit
- hilft bei der Regeneration nach Erkrankung
- ist sehr gut für Leistungssportler
- hat eine antidepressive Wirkung
- unsere Kinder wachsen stabil und gesund
- es hat eine ausgleichende Wirkung auf unruhige Kinder

- es beseitigt uns von Eiweißmangelzuständen
- senkt das Blutcholesterin
- hat eine antidiabetische Wirkung
- ist leicht verdaulich

Hirse

- hat einen hohen Eisengehalt, ist gut für die Blutbildung
- ist siliziumreich, daher für schöne Haut, Haare, Nägel, Knochen, Knorpel und Bindegewebe verantwortlich
- verbessert die Belastbarkeit und Kraft
- ist gut in der Rekonvaleszenz, man kommt schnell wieder zu Kräften
- es hilft, wenn man vergesslich ist
- lässt einen besser schlafen
- wirkt Krebs hemmend
- enthält viel Fluor, gut für Kinder für die Zahn- und Knochenbildung

Roggen

- ist gut für die Augen, da es einen hohen Anteil an Vitamin A hat
- ist reich an Lysin, wichtig für Knochen
- stärkt das Immunsystem
- hilft Cholesterin zu senken
- schützt das Herz
- hilft Krebs vorzubeugen
- regt die Verdauungssäfte an
- lange kauen, macht satt und ist dadurch gut geeignet, wenn man abnehmen möchte.

Denken Sie daran, ein Roggenbrötchen mit Marmelade kann zu Blähungen und Verdauungsstörungen führen (Zucker meiden). Es gibt inzwischen eine Vielzahl von vegetarischen Brotaufstrichen, die einfach lecker sind. Radieschen, Tomaten sind jetzt frisch zu haben. Oder nehmen Sie doch mal einen Ziegenkäse oder Quark mit ein paar Kräutern, ein wenig Steinsalz und schon ist ein wunderbares Abendbrot fertig.

Viele Menschen mögen kein Müsli zum Frühstück. Inzwischen gibt es aber auch Getreidemischungen (z.B. in Reformhäusern), die man mit etwas Wasser kurz kocht und quellen lässt.

Bis der Kaffee durch die Maschine gelaufen ist, geben Sie einfach ein paar klein gehackte Nüsse über die Getreidemischung und Sie haben Kraft (und gute Laune) und starten optimal in den Tag. Um den Geschmack zu variieren, können Sie es auch mal mit etwas Kokosmilch, Kokosraspeln, Rosinen, Äpfel, Birnen oder Kakao versuchen.

Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Auch das Habermus von Hildegard von Bingen ist im Winter sehr lecker und man kann seine Körperwärme besser für sich nutzen. Menschen, die immer leicht frieren, sollten es mit einem warmen Frühstück probieren.

Je mehr vollwertige Nahrung man zu sich nimmt, desto besser wird der eigene Instinkt für die Dinge, die man braucht. Sie können das schnell überprüfen, indem Sie es ausprobieren. Damit Sie selbst ein wenig experimentieren können, hier ein kleines Rezept zum ausprobieren

Habermusrezept für 1 Person (weicht vom Original etwas ab)

- ½ Tasse Dinkelflocken
- 1 Tasse Wasser
- ½ Apfel
- etwas Zimt, Bertram, Galgant (Gewürze im Reformhaus)

- ein Spritzer Zitrone
- 1 Teelöffel Honig
- 5 Mandeln frisch gemahlen
-

Und so funktioniert es: Dinkelflocken, Gewürze und Wasser 2-3 Minuten kochen, danach den Apfel dazugeben. Noch ein paar Mal umrühren und Zitrone, Honig und Mandeln unterheben, fertig. Im Buchhandel finden Sie hierzu von Hildegard von Bingen jede Menge Bücher und Anregungen.

Sollten Sie an einer chronischen Erkrankung leiden oder eine Dauermedikamentierung erhalten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen. Beachten Sie eventuelle Unverträglichkeiten bzw. Allergien.

Ein Besuch bei einem Ernährungsberater könnte helfen, das Gleichgewicht zu verbessern. Vergessen Sie nie, was für den einen gut ist, muss noch lange nicht auf Sie zutreffen.

Eine gute Ernährung zeichnet sich immer dadurch aus, dass ...

- ...sie uns schmeckt.
- ...wir sie genießen.
- ...wir uns freuen am Tisch zu sitzen.
- ...sie uns gut bekommt.
- ...uns Kraft gibt und wir satt werden.
- ...wir Freude am Leben haben.
- ...unser Schlaf erholsam ist.
- ...und unsere Verdauung regelmäßig funktioniert.

Bevor ich es vergesse, immer ans Trinken denken, am besten klares Wasser (1 1/2l). Sie wissen bestimmt, wie wichtig das ist. Damit bin ich mit meiner kleinen Ausarbeitung am Ende. Ich hoffe ich habe Ihnen durch diesen Artikel einige Perspektiven liefern können, die Getreide für Sie interessant macht.