

## Ist Weizen wirklich ungesund?



Mythen über den Weizen gibt es seit eh und je. Er gilt als «Seele der Erde» oder «Mutter des Brotes». Doch aus den USA schwappt seit einiger Zeit eine Anti-Weizen-Welle herüber. Doch so schlecht wie sein Ruf ist das Getreide gar nicht.

Wenn man amerikanischen Wissenschaftlern Glauben schenkt, so macht Weizen – und somit Brot – dick und dumm. Der Kardiologe William Davis behauptet, Weizen mache süchtig und sei hauptverantwortlich für Übergewicht.

Der Neurologe und Ernährungsmediziner David Perlmutter meint sogar, ein andauernder Weizenkonsum sei der Hauptauslöser für Alzheimer und eine ganze Liste anderer Krankheiten – von ADHS über Diabetes bis hin zum Tourette-Syndrom.



Sehen Sie auch in unserer Bildergalerie wie gesund respektive ungesund Weizen wirklich ist.

### Anerkannte Krankheitsbilder

- Häufig werden jedoch von diesen Wissenschaftlern irgendwelche Halbwahrheiten aus dem Kontext gerissen, woraufhin willkürliche Hypothesen formuliert werden. Fakt ist es, dass es anerkannte Krankheitsbilder gibt, welche mit dem Verzehr von Getreideprodukten in Verbindung stehen.
- Am bekanntesten ist die Zöliakie, welche eine Autoimmunreaktion auf das in Weizen und anderen Getreidesorten befindliche Klebereiweiss Gluten ist. Diese Eiweisse sorgen beim Backen für eine lockere Struktur des Teigs und werden häufig auch als Bindemittel eingesetzt. Von den Schweizerinnen und Schweizern ist jedoch lediglich ein Prozent von einer Glutenunverträglichkeit betroffen.
- Mit einer Zöliakie geht eine Entzündung des Darms einher. Die häufigsten Symptome sind Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen. Die Diagnose erfolgt mit einem Bluttest und der Analyse einer Gewebeprobe aus der Darmschleimhaut, wobei Antikörper auf das Eiweiss Transglutaminase nachgewiesen werden.

### Verzicht auf Gluten?

- In Amerika sind die glutenfreien Lebensmittel voll im Trend. Immer häufiger wird auch behauptet, dass eine Diät mit glutenfreien Lebensmitteln beim Abnehmen hel

- fe. Es erstaunt also nicht, dass immer mehr Menschen ihren Idolen nacheifern und Gluten ebenfalls von ihren Tellern verbannen.
- Es ist zwar tatsächlich so, dass die Zahl der Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit langsam steigt. Doch noch viel mehr behaupten manche Menschen daran zu leiden, ohne dass es eindeutige Symptome gibt.
- Gluten ist jedoch für gesunde Menschen keineswegs schädlich und daher auch nicht vergleichbar mit ungesunden Nahrungsbestandteilen wie beispielsweise Transfettsäuren. Solange keine Unverträglichkeit vorliegt, ist es also auch nicht notwendig, auf glutenfreie Lebensmittel umzustellen. Wer einen begründeten Verdacht hegt, soll einen Arzt konsultieren, bevor auf eigene Faust Diät gehalten wird.

[Quelle: Bluewin](#)

### **Zucker und Weissmehl: Gesunde Alternativen für jeden Tag**



Fiese Kalorien-Bomben lauern überall. Die schlimmsten: Zucker, Weissmehl, Süssgetränke. Wie schafft man es trotz der Versuchungen, sich gesund zu ernähren? Ganz einfach: Es gibt zahlreiche Alternativen, die mindestens genauso gut schmecken und den Speiseplan sogar bereichern. Oder wer kann der Süsse einer Lucumaf Frucht oder dem Geschmack einer frischen Kokosnuss widerstehen?

[Gesunde Alternativen für jeden Tag ...](#)