

## Ernährung

Neuer Trend entpuppt sich als fette Kalorienbombe

Dienstag, 24. Juli 2012 15:51 - Von Kai Gerullis, Karin Lohmeier und Lena Diekmann

Bergedorf/Geesthacht. Eiweißbrote und -brötchen beinhalten kaum Kohlehydrate und sollen daher, wenn abends verzehrt, wahre Schlankmacher sein. Das versprechen jedenfalls einige Backstuben. Ernährungswissenschaftler sind da allerdings mehr als skeptisch.



Proteine oder Kohlenhydrate? Kim Cordes (18) zeigt ein Vollkornbrot (links) – und den neuesten Trend an der Bäckereitheke: das Eiweißbrot. Foto: Jann

Viele Proteine, kaum Zucker: Eiweißbrot und -brötchen sind der neueste Trend am Bäckertresen. Da das Backwerk – sonst eher untypisch für Brot – fast ohne Kohlehydrate auskommt, könne man sich quasi im Schlaf schlank essen, versprechen einige Backstuben. Manche Bäckereiketten verkaufen die eiweißreichen Backwerke im Sinne der Trennkostdiät als „Abendbrötchen“. Doch Ernährungsexperten sind skeptisch – so nehmen die Deutschen ohnehin schon zu viel Eiweiß zu sich, zudem steckt in dem Brot ein anderer Dickmacher: nämlich reichlich Fett.

Torsten Seidl, Heilpraktiker aus Geesthacht, sieht in dem Trend beim Bäcker nur einen „Werbehype“. „Ich halte von solchen Extremen nichts. Der Körper braucht Eiweiß, aber auch Kohlehydrate“, so Seidl. „Und die Theorie, dass man abends besser abnimmt, gilt längst als widerlegt.“ Auch die Ökotrophologin Renate Frank, Dozentin an der Geesthachter Volkshochschule, hält von den Eiweißbroten nichts. „Der Mensch braucht die Kohlehydrate, 60 Prozent der Tagesenergie sollten daraus gedeckt werden“, sagt sie. Es sei ein Modetrend, nichts weiter: „Nach den Fetten gelten jetzt die Kohlehydrate als Dickmacher“. Die Sojabohnen, die das Eiweiß meistens liefern, seien stark bearbeitet und enthielten kaum noch Nährstoffe. „Das Eiweiß wird in großen Anlagen unter Temperatureinwirkung herausisoliert, ein Prozess wie bei der Zuckerherstellung“, erklärt die Expertin. Zudem könne der Körper solche Mengen Eiweiß gar nicht verwerten. Wenn dazu noch viel Fett komme, in der Regel minderwertiges und billiges Industriefett aus Kokosnüssen oder Palmkernen, könne von einem Abnehm-Effekt nicht die

Rede sein. Die Folge: im Vergleich zu herkömmlichem Brot ist der Fettanteil mitunter dreimal so hoch und mehr. Für Renate Frank gilt darum: „Ein ballaststoffreiches Brot, am besten Vollkorn, ist gesund und kein Dickmacher.“

Diese Sorte Brot kommt auch bei Heinz Hintelmann am liebsten auf den Abendbrotstisch. „Doch Geschmäcker sind verschieden“, sagt der Bergedorfer Bäckermeister. Da bei seinen Kunden auch das Eiweißbrot gefragt sei, gibt es das „Abendbrot“ seit etwa einem halben Jahr im Sortiment von „Bäcker Heinz“. Um damit den Gewichtsverlust zu fördern, sei laut Hintelmann aber vor allem der Belag entscheidend: „Wenn darauf eine dicke Scheibe fetter Schinken gelegt wird, hat das Eiweißbrot nicht mehr den gewünschten Effekt“.

Auch der Geesthachter Bäcker Klaus Sievert bietet eine Sorte Eiweißbrot an. „Wir sind spät damit angefangen, aber es wurde nachgefragt. Dafür wird jetzt ja viel Werbung gemacht“, sagt er. Allzu viel verkaufe er nicht davon – „das geht so mit weg.“ Allerdings kommt bei Sievert keine der vielen Fertigmischungen, die auf dem Markt sind, in den Backtrog. „Wir haben unser eigenes Rezept“, sagt der Bäckermeister. Soja und Weizenkleber verleihen dem Brot seinen hohen Eiweißgehalt. Damit könne man schon abnehmen, wenn man sich streng an eine Diät halte, meint Sievert. „Aber das kann man sicher auch mit Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung erreichen.“

Preislich liegt das Brot übrigens im gesunden Mittelfeld – mit 2,45 Euro (Bäcker Heinz in Neuallermöhe), 2,80 Euro (Dat Backhus in Geesthacht) oder 2,99 Euro (Von Allwörden) ist es teurer als ein Roggenmischbrot, aber günstiger als viele Vollkornbrote.