

Die Todesursache Nummer eins auf der ganzen Welt ist das, was wir essen. Es sterben mehr Menschen ab ungesunder Ernährung als an Tabak. Was sind die fünf wichtigsten Dinge, die wir tun können, um unsere Ernährung zu verbessern, basierend auf der umfassendsten globalen Studie über die gesundheitlichen Auswirkungen der Ernährung? Essen Sie weniger Salz, mehr Nüsse, mehr nicht stärkehaltiges Gemüse, mehr Obst und schliesslich mehr Vollkornprodukte.

Ist das tatsächlich die Ernährung, die unseren Körper gesund ernährt und mit Nährstoffen versorgt? Schauen wir einmal die Kornprodukte an.

Gibt es eine bestimmte Art von «besseren» Vollkornprodukten? Was ist mit sogenanntem Urgetreide? Sind diese besser als moderne Sorten? Wie wäre es zum Beispiel mit Kamut, dem sogenannten Mumienweizen, der angeblich aus einem ägyptischen Grab ausgegraben wurde?

Tja, wir kürzen ab. Ja, das Urgetreide ist etwas besser, aber unter dem Strich überzeugt es doch nicht. Wir beobachten das seit über 20 Jahren mit unseren Klienten. Immer wieder müssen wir ihnen sagen, lasst die Finger von allen Kornprodukten. Warum erklären wir in den individuellen Beratungen. Vollkornprodukte können absolut gesund sein, aber auch das Gegenteil ist möglich.

Alte Kornprodukte sind entzündungshemmender als neue Kornprodukte. Doch das genügt nicht. Die Entzündung darf nicht nur etwas gemindert werden. Sie muss komplett weg. Was es dafür braucht, erfahren Sie auch in unserer Beratung.

Quellen:

- <https://nutritionfacts.org/video/friday-favorites-are-ancient-grains-healthier/>
- [Gesundheitliche Auswirkungen von Ernährungsrisiken in 195 Ländern, 1990-2017: eine systematische Analyse für die Global Burden of Disease Study 2017. Lancet. 2019;393\(10184\):1958-1972.](#)
- [Gesundheitliche Auswirkungen von Ernährungsrisiken in 195 Ländern, 1990-2017: eine systematische Analyse für die Infografik „Global Burden of Disease Study 2017“.](#)
- [Shewry PR. Haben alte Weizensorten im Vergleich zu modernem Brotweizen gesundheitliche Vorteile? J Getreidewissenschaft. 2018;79:469-476.](#)
- [Bordoni A, Danesi F, Di nunzio M, Taccari A, Valli V. Alter Weizen und Gesundheit: eine Legende](#)

- [oder die Realität? Eine Rezension über KAMUT Khorasan-Weizen. Int J Food Sci Nutr. 2017;68\(3\):278-286.](#)
- [Dinu M, Whittaker A, Pagliai G, Benedettelli S, Sofi F. Alte Weizenarten und die menschliche Gesundheit: Biochemische und klinische Implikationen. J Nutr Biochem. 2018;52:1-9.](#)
 - [Abdel-Aal el-SM, Young JC, Rabalski I, Hucl P, Fregeau-reid J. Identifizierung und Quantifizierung von Samencarotinoiden in ausgewählten Weizenarten. J Agrarlebensmittelchemie. 2007;55\(3\):787-94.](#)
 - [El-Sayed M, Abdel-Aal, Iwona Rabalski. Bioaktive Verbindungen und ihre antioxidative Kapazität in ausgewählten primitiven und modernen Weizenarten. Das Open Agriculture Journal. 2008;2:7-14.](#)
 - [Shewry PR, Hey S. 2015. Unterscheiden sich „alte“ Weizenarten vom modernen Brotweizen in ihrem Gehalt an bioaktiven Komponenten? J Getreidewissenschaft. 65:236-243.](#)
 - [Valli V, Taccari A, Di Nunzio M, Danesi F, Bordoni A. Gesundheitsvorteile von Urgetreide. Vergleich zwischen Brot, das mit alten, traditionellen und modernen Getreidemehlen in menschlichen Zellkulturen hergestellt wurde. Food Res Int. 2018;107:206-215.](#)
 - [Sofi F, Whittaker A, Gori AM, et al. Wirkung von Triticum turgidum subsp. Turanicum-Weizen bei Reizdarmsyndrom: eine doppelblinde, randomisierte Ernährungsinterventionsstudie. Br J Nutr. 2014;111\(11\):1992-9.](#)
 - [Dinu M, Whittaker A, Pagliai G, et al. Eine auf Khorasan-Weizen basierende Ersatzdiät verbessert das Risikoprofil von Patienten mit nichtalkoholischer Fettlebererkrankung \(NAFLD\): Eine randomisierte klinische Studie. J Am Coll Nutr. 2018;37\(6\):508-514.](#)
 - [Whittaker A, Dinu M, Cesari F, et al. Eine auf Khorasan-Weizen basierende Ersatzdiät verbessert das Risikoprofil von Patienten mit Typ-2-Diabetes mellitus \(T2DM\): eine randomisierte Crossover-Studie. Eur J Nutr. 2017;56\(3\):1191-1200. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26853601>](#)
 - [Whittaker A, Sofi F, Luisi ML, et al. Eine auf Bio-Khorasan-Weizen basierende Ersatzdiät verbessert das Risikoprofil von Patienten mit akutem Koronarsyndrom: eine randomisierte Crossover-Studie. Nährstoffe. 2015;7\(5\):3401-15.](#)
 - [Cicero AFG, Fogacci F, Veronesi M, et al. Kurzfristige hämodynamische Auswirkungen der Substitution moderner Weizenprodukte in der Ernährung durch alte Weizenprodukte: Eine randomisierte klinische Cross-Over-Studie. Nährstoffe. 2018;10\(11\):1666.](#)
 - [Hamilton AER, Sebastian AA, Harris CA. Schnelles Essen führte bei jungen Erwachsenen zum Verschlucken von Brotbeutelklammern aus Plastik und zu schweren Magen-Darm-Blutungen: ein Fallbericht. ANZ J Surg. 2019;89\(6\):E256-E258.](#)

Nun verraten wir Ihnen noch was. Was nützen all diese wissenschaftliche Arbeiten? In der Praxis sieht alles oft ganz anders aus. Nur die langjährige Erfahrung mit unseren Klienten bringt Ihnen den gewünschten Erfolg.