

Was ist von Eiweißbrot zu halten?

Mo, 17.07.2023 - 10:53

So genanntes Eiweiß- oder Proteinbrot enthält im Vergleich zu herkömmlichem Brot deutlich mehr Proteine und weniger Kohlenhydrate. Damit passt es perfekt zum Low-Carb-Prinzip (eine Ernährung oder Diät mit reduziertem Kohlenhydratanteil) und der „Schlank im Schlaf“-Diät. Bei dieser Diät wird abends auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel verzichtet, um die nächtliche Fettverbrennung zu fördern.

Je nach Rezeptur liegt der Proteinanteil von typischen Eiweißbroten bei 20 bis 26 Prozent, der Kohlenhydratanteil bei 4,5 bis 7 Prozent. Der Fettanteil von 10 bis 13 Prozent ist drei bis zehn Mal so hoch wie in herkömmlichem Brot. Um einen hohen Proteingehalt zu erreichen, werden anstelle von Getreidemehl proteinreiche Zutaten wie Weizen-, Soja-, Erbsen-, Lupinen- oder Ackerbohnenprotein, Sojaschrot oder -mehl, Linsenmehl sowie Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder Chiasamen verwendet, teilweise auch tierische Zutaten wie proteinangereichertes Molkenpulver. Aufgrund des höheren Fettanteils liefert Eiweißbrot deutlich mehr Energie (zwischen 230 und 280 Kilokalorien pro 100 Gramm) als herkömmliches Vollkornbrot (rund 200 Kilokalorien pro 100 Gramm). Ähnliches lässt sich über den Verkaufspreis sagen, auch der ist spürbar höher.

Dass Eiweißbrot überwiegend pflanzliche Proteine und dank der Nüsse und Samen mehrheitlich Fette mit ungesättigten Fettsäuren enthält, ist als positiv einzustufen. „Häufig werden für seine Herstellung jedoch auch Zusatzstoffe und technische Hilfsmittel eingesetzt“, merkt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, an. „Diese sind notwendig, um auch ohne Getreidemehl eine brotähnliche Konsistenz sowie gute Backeigenschaften zu erzielen.“ Damit ähnelt Eiweißbrot mehr einer „technologischen Höchstleistung“ (Zitat Verbraucherzentrale Deutschland) als einem naturbelassenen Lebensmittel. Personen mit einer Lebensmittelallergie sollten vor Verzehr immer die Zutatenliste des Brotes studieren oder sich beim Verkaufspersonal über die verwendeten Zutaten informieren, um eine allergische Reaktion auf bestimmte Zutaten zu vermeiden. Im Internet sind übrigens zahlreiche Rezepte für Eiweißbrot auffindbar, die abgesehen von Backpulver ohne Lebensmittelzusatzstoffe auskommen.

Versprechen, wonach der Verzehr von Eiweißbrot beim Abnehmen helfe, sind kritisch zu betrachten. Zwar bewirkt der niedrigere Kohlenhydratanteil einen geringeren Blutzuckeranstieg nach dem Essen, und das Sättigungsgefühl hält dank des hohen Proteinanteils länger an. Ob aber eine kohlenhydratarme Kost am Abend tatsächlich während des Schlafens beim Abnehmen hilft, ist wissenschaftlich nicht bewiesen.