



Da gärt was.

# Wenn Weizen krank macht.

**Brot sorgt nicht bei jedem für Wohlbefinden.**

**Wenn sich unser Bauch meldet und schmerzt, wir unter Blähungen, Krämpfen und Durchfall leiden, dann ist etwas im Argen. Reizdarm lautet die gängige Eigendiagnose. Ob Bauchschmerzen eher harmlos sind oder andere Ursachen haben, kann letztlich natürlich nur ein Arzt feststellen.**

## **Ist das Brot schuld?**

Diese Frage lässt sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten. Ob Brot der Auslöser für die Darmbeschwerden ist, lässt sich relativ leicht durch temporären Verzicht ermitteln. Wenn Sie Brot weglassen und die Beschwerden abklingen, dann liegt es wahrscheinlich am Brot. An diesem Brot. Denn auch beim Brot gibt es gravierende Unterschiede. Zum einen gibt es unterschiedliche Getreidesorten. Betroffene berichten über eine bessere Verträglichkeit von sogenannten Urgetrei-

desorten, wie z. B. Emmer, Dinkel oder Durum. Aber eigentlich liegt die Verträglichkeit nicht an der Getreidesorte, sondern an der Zubereitung des Brotes. Ursächlich für die Probleme vieler Reizdarmgeplagter sind nämlich spezielle im Brot enthaltene Zucker, FODMAPS, fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole. Die Mehrzahl dieser kurzkettigen Zuckermoleküle wird nicht wie vorgesehen im Dün-, sondern erst im Dickdarm und dann auch noch bakteriell abgebaut. Dabei entstehen Gase und, und, und.

## **In der Ruhe liegt die Kraft!**

Und jetzt? Auf Brot verzichten? Nicht unbedingt: Je länger ein Teig geht, umso weniger FODMAPS enthält er – nach vier Stunden Gehzeit nur noch zehn Prozent. Die Hefebakterien bauen die FODMAPS ab, das Brot wird viel verträglicher. In Großbäckereien oder industrieller Fertigung muss es aber schnell

gehen. Dort beträgt die Gehzeit für den Teig in aller Regel höchstens eine Stunde. Brot aus traditioneller, handwerklicher Herstellung wird dagegen deutlich mehr Zeit zur Teigreifung gegeben, vor allem auch deshalb, weil sich in dieser Zeit auch die Aromen viel besser entfalten können. Und mit der Zeit hat sich dann eben auch die Sache mit den FODMAPS reduziert.



## **Unser Tipp:**

Fragen Sie beim Bäcker Ihres Vertrauens und starten Sie den Selbstversuch oder backen Sie doch einfach mal selbst. Ein passendes Rezept finden Sie im Online-Magazin: [www.audibkk.de/gesundheit/weizen](http://www.audibkk.de/gesundheit/weizen)