MedWiss.Online

Internationale Ernährungsexperten raten zu täglichem Vollkornverzehr

Prof. Dr. Anette Buyken von der Universität Paderborn als deutsche Wissenschaftlerin dabei

Der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten bietet Schutz vor Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und beugt möglicherweise sogar Darmkrebs vor: Zu diesem Urteil kommt jetzt das „International Carbohydrate Quality Consortium“, ein Zusammenschluss von international auf dem Gebiet der Kohlenhydrate tätigen Expertinnen und Experten. Das Forscherteam, an dem Prof. Dr. Anette Buyken von der Universität Paderborn als deutsche Wissenschaftlerin beteiligt ist, kommt zu dem Schluss, dass schon zwei Portionen pro Tag ausreichen, um positive Auswirkungen auf die Gesundheit zu erzielen. Die Ergebnisse wurden vergangene Woche parallel zum „Whole Grain Summit“, der größten internationalen Konferenz, die sich auf wissenschaftlicher Ebene mit dem Thema Vollkorn beschäftigt, veröffentlicht.

„Getreide ist weltweit eine der Hauptquellen für Kohlenhydrate. Entscheidend für die Gesundheit ist vor allem aber seine Qualität“, so Buyken. Dies sei auch vor dem Hintergrund der steigenden Anzahl ernährungsbedingter Krankheiten von Bedeutung. Der Rat der Wissenschaftler lautet daher: Beim Verzehr von Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen – möglichst zwei Portionen am Tag. „Vollkornprodukte mit niedrigem glykämischen Index, zum Beispiel Vollkornnudeln oder Vollkornbrot mit ganzen Körnern, verstärken diesen Effekt zusätzlich“, erklärt die Wissenschaftlerin.

Die Ergebnisse rufen letztendlich auch die Politik auf den Plan: „Wir benötigen gezielte Initiativen zur verbrauchernahen Kennzeichnung von Vollkornprodukten ebenso wie zur Reformulierung, das heißt zur Umgestaltung von Mahlzeiten in öffentlichen Einrichtungen wie Schulen und Kindergärten“, fordert Buyken.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de