

Projekt Ökotrophologie – Eiweißbrot

Diäten sind landauf landab immer ein großes Thema. Seit einiger Zeit ist im Rahmen der Low-Carb-Diät in vielen Bäckereien das „Eiweiß-Brot“ im Sortiment aufgetaucht. Es wird als „Abend-Brot“, „ProBody-Brot“ oder unter anderen Bezeichnungen vermarktet und verspricht, dass der Austausch von Kohlenhydrate durch Eiweiß beim Abnehmen hilft. Eine Projektgruppe der Ökotrophologie sprach mit den Kartoffelfestbesuchern über Sinn und Unsinn dieses Trends und konnte deutlich machen, dass die Kalorienbilanz dieser „Mo-

debrote“ aufgrund eines höheren Fettanteils über dem eines gängigen Brots aus dem Brotregal liegt. Eiweißbrot hilft also nicht beim Abnehmen.

Projektgruppe: Johannes Gorny,
Katrin Lütjen, Florian Unnold

Projektbetreuerin: Dr. U. Schleyerbach

Projektzeitraum: März 2013 bis Februar 2014

Eiweißbrot

Nährwerte und Zutatenliste

Beispielhafte Nährwerte pro 100g

	"Normales Brot"	"Eiweißbrot"
Kalorien:	216 kcal	285 kcal
Eiweiß:	8 g	21 g
Fett:	2 g	17 g
Kohlenhydrate:	43 g	6 g



Hilft Eiweißbrot beim Abnehmen?

Entscheidend bei einer Gewichtsabnahme ist die Kalorienbilanz. Die aufgenommene Menge an Kalorien sollte niedriger als die verbrauchte Menge sein. Da Eiweißbrot einen höheren Fettgehalt und damit auch einen höheren Kaloriengehalt aufweist, hilft es nicht beim Abnehmen.



Beispiel einer Zutatenliste:

Wasser, Eiweißmischung (Weizeneiweiß, Soja-eiweiß, Lupineneiweiß), Sojaschrot, braune und gelbe Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sojamehl, Weizenvollkornmehl, Weizenspeisekleie, Apfelfaser, Hefe, Sesam, Salz, geröstetes Gerstenmalzmehl

Gibt es Risiken beim Eiweißbrot?

Die Zutaten Lupinen-, Soja- und Weizeneiweiß gehören zu den häufigsten Allergenen. Ihre Kennzeichnung ist auf allen verpackten Lebensmitteln Pflicht. Wer unter einer Allergie oder Unverträglichkeit gegen diese Inhaltsstoffe leidet, muss unbedingt die Zutatenliste beachten!

Studiengang: Ökotrophologie

Projektmitglieder: Johannes Gorny, Katrin Lütjen, Florian Unnold



Eiweißbrot

Entstehung und Werbeaussagen

Was ist Eiweißbrot?

Beim Eiweißbrot ist der Kohlenhydratgehalt stark reduziert. Dieser fehlende Kohlenhydratanteil wird durch einen höheren Eiweißanteil ersetzt. Eiweißbrot wurde vor dem Hintergrund der Low-Carb-Bewegung entwickelt. Es gibt verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, die eine Gewichtsreduktion durch eine Kohlenhydratminimierung anstreben. Dazu gehört auch die Low-Carb-Diät. Sie empfiehlt, besonders abends auf Kohlenhydrate zu verzichten.



Warum schlank im Schlaf mit Eiweißbrot?

Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate soll die Insulinausschüttung vermieden werden. Wenn kein Insulin vorhanden ist, kann Glucose (kleinster Baustein der Kohlenhydrate) nicht in die Zellen gelangen und der Körper muss auf seine eigenen Fettreserven zurückgreifen. So kann über Nacht Fett verbrannt werden.

Werbeaussagen über Eiweißbrot

"Low-Carb Brot"

"Das Eiweiß-Abendbrot"

"Geeignet zur Unterstützung beim Abnehm-Vorhaben"

"Unterstützt den natürlichen, menschlichen Energiehaushalt"



"Schlank im Schlaf"

Studiengang: Ökotrophologie

Projektmitglieder: Florian Unnold, Katrin Lütjen, Johannes Gorny

