

Beitrag des Brotes zur Bedarfsdeckung der schweizerischen Bevölkerung mit einigen wichtigen Nährstoffen

Contribution of Bread towards Covering Requirements of the Swiss Population with some essential Nutrients

A. Blumenthal, P. Scheffeldt, R. Schönhauser

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSFORSCHUNG DER STIFTUNG "IM GRÜENE", SEESTR. 72, CH-8803 RÜSCHLIKON, SCHWEIZ

GEGENWÄRTIGE SITUATION:

DIE MEHRHEIT DER SCHWEIZERISCHEN BEVÖLKERUNG BETRACHTET BROT ALS EINES DER WICHTIGSTEN NAHRUNGSMITTEL; DENNOCH IST DER KONSUM IM LAUFE DER ZEIT STARK GESUNKEN UND HAT SICH GEGENWÄRTIG BEI 130 G PRO KOPF UND TAG FÜR 20 - 50 JÄHRIGE ERWACHSENE STABILISIERST.

VERTEILUNG DES BROTKONSUMS IN DER SCHWEIZ AUF DIE VERSCHIEDENEN BROTSORTEN

BROTSORTE	ANTEIL G	ANTEIL %
RUCHBROTE	53,5	41
HALBWEISSBROTE	41,5	32
WEISSBROTE	15,5	12
SPEZIALBROTE (AUS HOCHHAUSGE-MAHLENE MEHLEN)	19,5	15
TOTAL	130 G	100 %

BEDARFSDECKUNG IN % DURCH 130 G JE BROTSORTE NACH DEN EMPFEHLUNGEN DER DGE (MÄNNER)

BROTSORTE	VITAMIN B ₁	VITAMIN B ₂	NIACIN
RUCHBROT	16,5	5,0	11,5 - 19,5
HALBWEISSBROT	8,0	3,5	7,5 - 12,5
REVITAMINISIERTES HALBWEISSBROT	17,0	9,0	22,5 - 37,5
WEISSBROT	3,5	2,5	6 - 10
REVITAMINISIERTES WEISSBROT	21,5	12,5	27 - 44

DURCHSCHNITTLICHE ZUFUHR AN VITAMINEN DURCH 130 G BROT UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER VERZEHRSGEWÖHNEITEN

	ZUFUHR	EMPFEHLUNG DGE (σ)	BEDARFSDECKUNG IN %	
	MG	MG/TAG	GEGENWÄRTIG	BEI REVITAMINISIERUNG ALLER WEISS- UND HALBWEISSBROTE
VITAMIN B ₁	0,22	1,6	14	17
VITAMIN B ₂	0,11	2,0	5	7
NIACIN	1,85	9 - 15	12 - 20	17 - 30

SCHLUSSFOLGERUNG:

1. BROT DECKT 12,5% DES BEDARFS AN ENERGIE; DIE BEDARFSDECKUNG AN THIAMIN, NIACIN, PHOSPHOR, EISEN UND MANGAN LIEGT Z.T. WESENTLICH HÖHER.
2. DIE NATRIUMAUFNAHME DURCH DAS BROT IST ALS ZU HOCH EINZUSTUFEN.
3. RUND 21% DES BALLASTSTOFFVERZEHRS ENTFALLEN AUF BROT.
4. DIE REVITAMINIERUNG ALLER HALBWEISS- UND WEISSBROTE WÜRDTE ZU EINER MARKANTEN ERHÖHUNG DER VERSORGUNG BEI DEM GROSSEN PERSONENKREIS FÜHREN, DER WEITGEHEND ODER AUSSCHLIESSLICH DIESE BROTSORTEN KONSUMIERT.

EMPFEHLUNGEN:

1. VERMEHRTE REVITAMINIERUNG VON WEISS- UND HALBWEISSBROTEN.
2. ANREIZE ZUM VERMEHRTEN KONSUM VON BROTEN AUS HÖHER AUSGEMAHLENE MEHLEN.
3. VERBESSERUNG DER PRODUKTIONSMETHODEN IM HINBLICK AUF GERINGERE VITAMINZERSTÖRUNG, REDUKTION DES KOCHSALZ- UND PHYTINSÄUREGEGHALTES IN KONSUMFERTIGEN BROTEN.