

Eiweißbrot ist häufig kalorienreich und teuer

Montag, den 25. Juni 2012 um 18:05 Uhr



Verbraucherschützer warnen vor übermäßigem Verzehr sogenannten Eiweißbrotes, wenn Verbraucher damit Gewicht verlieren wollen. In einem Vergleichstest habe sich gezeigt, dass die meisten Eiweißbrot-Sorten "kalorienreicher waren als herkömmliches Brot", teilte die Verbraucherzentrale Bayern (VZB) in München mit. Insgesamt zehn Brotsorten wurden untersucht. Der Fettanteil bei den Eiweißbroten war demnach drei- bis zehnmal so hoch wie bei normalem Brot. Deswegen werde von Eiweißbrot alleine "kein Mensch abnehmen", erklärte VZB-Ernährungswissenschaftlerin Daniela Krehl.

Die getesteten Eiweißbrot-Sorten seien insgesamt "recht teuer" gewesen; das Pfund habe drei Euro und mehr gekostet, teilte die VZB mit. Derzeit gebe es einen regelrechten "Eiweißbrot-Boom". Auslöser für den Trend seien die Ergebnisse einzelner Untersuchungen, die gezeigt hätten, dass es beim Abnehmen helfe, abends wenig Kohlenhydrate und mehr Eiweiß zu sich zu nehmen. Deswegen böten Bäcker und Bäckereiketten verstärkt Brot mit weniger Getreidemehl und erhöhtem Anteil etwa an Soja- oder Lupineneiweiß an.

Dadurch veränderten sich jedoch auch die Backeigenschaften des Brotes, erklärte Ernährungsexpertin Krehl. Dies mache vielfach den Einsatz von Hilfsstoffen nötig, damit Geschmack und Konsistenz nicht litten. Dennoch überzeugten die Mode-Brote gerade unter diesen Aspekten nur wenig. Die Tester hätten "oft ein etwas klebriges und pappiges Mundgefühl" gehabt. Die "häufig schwammige Konsistenz" sei "deutlich anders" als bei herkömmlichem Brot, erklärte die Verbraucherzentrale.

AFP, foto-cuxine