LOW-CARB-BÄCKEREI

ABENDBROT AUS EIWEISS

WAS STECKT DRIN?

Ist Eiweißbrot der Schlüssel zur erfolgreichen Diät? LOOX-Experte Andreas Scholz sagt, was wirklich hinter dem Hype steckt.

Fotos: Wiktory, DUSAN ZIDAR /shutterstock

DER NEUE Star unter den Diätprodukten hält Einzug in die Brotregale. Viele Bäckereien bieten bereits eigene Rezepte an, und auch die Lebensmitteldiscounter führen es schon: Eiweißbrot soll nach Low-Fat-Joghurt und Diätschokolade endlich zu dauerhaftem Schlanksein führen.

Eiweißbrot besteht bis zu 37 Prozent aus pflanzlichem Eiweiß, etwa aus Soja- oder Lupinenmehl, extrahiertem Weizeneiweiß (Gluten) und Leinsamen und nur noch zu sieben Prozent aus Kohlenhydraten. Ein herkömmliches Brot enthält rund 40 Prozent Kohlenhydrate und nur etwa fünf Prozent Eiweiß.

EIWEISS FÜR DEN STOFFWECHSEL

Kohlenhydrate lassen den Insulinspiegel steigen, Folge ist eine vorübergehende Einschränkung des Fettabbaus. Wer also abends etwas isst und abnehmen möchte, ist gut beraten, Kohlenhydrate zu reduzieren. So arbeitet der Stoffwechsel über Nacht für die eigene Körperfettreduktion. Andererseits: Wer um 18 Uhr normales Abendbrot isst und danach nichts, dessen Insulinspiegel ist nach zwei Stunden auch wieder unten.

Allerdings wird heutzutage das Abendessen meist spät eingenommen: Längere Arbeitszeiten und ein nachtaktiver Lebensstil führen dazu, dass vor 20 Uhr nur wenige am gedeckten Tisch sitzen. „Da bietet das Eiweißbrot eine figurbewusste Alternative“, so LOOX-Ernährungsexperte Andreas Scholz.

LOOX-EXPERTE

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler

Der Referent für Fitness- und Figurernährung war von 2004 bis 2008 Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. Seitdem ist er selbstständig und doziert unter anderem beim IST-Studieninstitut. Die Ernährungspläne von Andreas Scholz auf ***LOOX.com/ascholz***

EIWEISSBROT VOM PROFI: GLUTENFREIE VERSION VON ANDREAS SCHOLZ

- 4 Eier
- 150 g Magerquark
- 1 Prise Salz
- 1 halbes Päckchen Backpulver
- 1 halber EL Kichererbsenmehl (Reformhaus)
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Leinsamen, ungemahlen
- je 2 EL Sonnenblumen-, Sesam-, Kürbiskerne
- 1 handvoll gehackte Walnüsse

1 Die Zutaten mischen und zu einem Teig kneten. Bei Zimmertemperatur 10 Minuten stehen lassen und erneut durchrühren.

2 Den Teig in eine Brotform geben und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für eine Stunde backen. Tipp vom Profi: Das Brot anschließend aus der Form nehmen und so erneut in den ausgeschalteten Ofen stellen. Dann wird es außen schön kross.

BESSER: SELBST BACKEN

Das „Abendbrot“, wie es im Handel oft genannt wird, ist etwas teurer als ein normales Brot: Ein kleiner Laib (ca. 400 Gramm) kostet ungefähr drei Euro. Das mag an den exklusiveren Zutaten wie Leinsamen oder Mandelmehl liegen, „häufiger ist jedoch der aktuelle Trend ausschlaggebend für den Preis“, ergänzt Scholz. „Man sollte beim Kauf eines Eiweißbrots auf die Nährstoffangaben achten: Ein gutes Low-Carb-Brot sollte mehr als 26 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Brot enthalten. Die wenigsten Angebote erreichen das. Ich backe mein Brot daher meist selbst.“

+ WISSEN

VORSICHT BEI ZÖLIAKIE

LOW-CARB-BROT IST NICHT FÜR JEDEN GEEIGNET

Etwa 400 000 Menschen in Deutschland leiden an einer Unverträglichkeit des Klebereiweiß Gluten in vielen Getreidesorten (Zöliakie), die Dunkelziffer mit Symptomen wie Juckreiz oder Darmproblemen ist noch höher. Da das Eiweißbrot als Hauptzutat Gluten (es „klebt“ das Brot zusammen) verwendet, ist es für Betroffene ungeeignet. Diese sollten stattdessen auf Quarkbrot zurückgreifen.

KLEINE STULLE GANZ GROSS

Eiweißbrot schmeckt nicht ganz wie ein normales Bauernbrot: Die Konsistenz ist weniger dicht, und auch die Kruste fällt oft weniger kross aus. Dafür bleibt es aber länger saftig und enthält oft mehr ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe als das Original. „Das Mehr an Fett liefert allerdings auch mehr Kalorien. Das sollte man berücksichtigen, wenn man mit dem Brot abnehmen möchte“, weiß Scholz. Bis zu 15 Gramm Fett befinden sich im Ersatzbrot im Vergleich zu einem Gramm bei einem Roggenbrot. „Das Eiweißbrot ist kein Freifahrtschein für unbegrenztes Schlemmen. Ein bis zwei Scheiben am Abend sind genug.“ Dafür kann man beim Belag kreativer sein.

Für alle, die sich an die aktuelle Low-Carb-Welle halten, bietet das Eiweißbrot am Abend also eine attraktive Alternative zu ewigem Salat und gebratener Pute. Doch auch hier gilt wie so oft im Leben: alles in Maßen. **Annie Ehlers**