

Vitaltreff Rhein-Main

EIWEISSBROT!!!!



Brote mit einem hohen Eiweißanteil sollen beim Abnehmen helfen. Doch sie sind fettreicher als normales Brot. © Colourbox

Sie sind mittlerweile bei fast jedem Bäcker im Regal zu finden: Eiweißbrote, die für die [Diät](#) gut geeignet sein sollen. Da Proteine länger sättigen, sollen sie dabei helfen, die Pfunde purzeln zu lassen.

Doch nun warnen Verbraucherschützer Diätwillige vor dem übermäßigen Verzehr des Eiweißbrotes: In einem Vergleichstest habe sich gezeigt, dass die meisten Eiweißbrot-Sorten "kalorienreicher waren als herkömmliches Brot", teilte die Verbraucherzentrale Bayern (VZB) mit. Für den Test untersuchten die Verbraucherschützer insgesamt zehn Brotsorten.

Der Fettanteil bei den Eiweißbroten war demnach drei bis zehnmal höher als bei normalem Brot. Deswegen werde von Eiweißbrot alleine "kein Mensch [abnehmen](#)", erklärte VZB-Ernährungswissenschaftlerin Daniela Krehl. Die getesteten Eiweißbrot-Sorten seien zudem insgesamt "recht teuer" gewesen; das Pfund habe drei Euro und mehr gekostet, teilte die Verbraucherzentrale mit.

Teuer und nicht gut

Derzeit gibt es einen regelrechten "Eiweißbrot-Boom". Auslöser für den Trend sind die Ergebnisse einzelner Untersuchungen, die gezeigt haben, dass es beim Abnehmen hilft, abends wenig Kohlenhydrate und mehr Eiweiß zu sich zu nehmen. Deswegen bieten 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.