

# BREAKING NEWS

### Macht Vollkorn schlank?

Eine aktuelle Studie aus Amerika bestätigt wieder einmal, dass ein hoher Vollkornanteil in der Nahrung den Energiestoffwechsel positiv beeinflusst. Die Untersuchungen zeigten, dass Vollkorn eine Wirkung auf die Energiebalance und den Glukosehaushalt hat.

81 gesunde Männer und Frauen zwischen 40 und 65 Jahren wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Ihre Ernährung unterschied sich nur im Anteil an Vollkorngetreide und dem Ballaststoffgehalt. Die Vollkorngruppe bekam täglich 207 g Vollkorngetreide mit 40 g Ballaststoffen, die Kontrollgruppe nahm kein Vollkorn auf und verzehrte 21 g Ballaststoffe pro Tag. Die Forscher stellten fest, dass in der Vollkorngruppe der Ruheenergieumsatz sowie Gewicht und Energiegehalt des Stuhls signifikant höher waren als in der Vergleichsgruppe; der Energieverlust durch den Stuhl lag um 92 kcal am Tag höher.

Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass Vollkorngetreide den Grundumsatz erhöht und die Nährstoffausnutzung bei einer vollkornreichen Kost geringer ist. Über ein Jahr könnte das rechnerisch zu einer Reduktion des Gewichts um 2,5 kg führen. Das erklärt die Beobachtungen, nach denen der Verzehr von Vollkorn mit einem geringeren Körpergewicht in Verbindung steht.

Auch wenn die Studie nur eine kleine Probandenzahl aufweist, sollte das Ergebnis dennoch zu einer vollkorn- und ballaststoffreichen Ernährung motivieren. Schaden tut es bestimmt nicht ;-)

