

Wenn ich **Brot** sage...

woran denkst du?



Hier scannen



Eine Broschüre für alle,
die Brot – in all seinen Formen
und Gerüchen – lieben.

Erfahre mehr über Brotkonsum
und wie deine Gewohnheiten deine
Gesundheit beeinflussen können.

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtiroi



Warum sprechen wir über Brot?

Brot ist nicht nur ein Lebensmittel – es ist **Kultur, Tradition und Identität**. Seit jeher ist es das Herzstück am Tisch – und das in viele Ländern dieser Welt.

Fast jedes Tal in Südtirol hat sein eigenes Brot. Besonders das Bauernbrot ist eine Tradition, die Familien verbindet und Geschichte spürbar macht. Auf den heimischen Bauernhöfen wurde nur wenige Male im Jahr gebacken – an sonnigen und windigen Tagen, damit es länger haltbar blieb. Roggen war das Hauptgetreide, angereichert mit Gewürzen wie Kümmel, Bockshornklee und Fenchel, um Geschmack und Verdauung zu fördern. Dieses kostbare Brot sollte monatelang haltbar sein. Mit der Zeit wurde es jedoch hart und musste mit einem speziellen Schneidebrett, der sogenannten "Grammel", geteilt werden. Anschließend wurde es in Milch, Kaffee oder Suppe eingeweicht, bevor man es essen konnte.

In den Städten war die Situation anders: Hier haben die Bäcker täglich frisches Brot aus Roggen, Weizen oder Gerste gebacken. Es gab sogar eine Art Reinheitsgebot, das das Mischen von Mehlsorten untersagte. Weißbrot, aus Weizenmehl hergestellt, war kein Alltagslebensmittel, sondern wurde nur zu besonderen Anlässen und Feiertagen gegessen.

Auch heute noch spielt Brot eine wichtige Rolle in unserer Ernährung und bleibt ein unverzichtbares Grundnahrungsmittel.

Wusstest du, dass Brot deine Gesundheit beeinflussen kann?

Der *Dienst für Hygiene der Lebensmittel und der Ernährung (S.I.A.N.)* des Landes hat in Zusammenarbeit mit der *Südtiroler Bäckerinnung* ein Projekt gestartet, um die Beziehung der Südtiroler zum Brot besser zu verstehen:

Welche Brotsorten bevorzugst du?

Wie oft isst du Brot?

Kennst du die Nährwerte von Brot?

Denkst du, dass der Brotkonsum Risiken mit sich bringt?

Deine Antworten helfen uns, den Einfluss von Brot auf die Gesundheit zu bewerten und die zukünftigen Konsumenten besser zu informieren.



Acrylamid im Brot: Was ist das und warum ist es wichtig?

Acrylamid ist eine Substanz, die sich in stärkehaltigen Lebensmitteln bei hohen Temperaturen wie Backen, Grillen, Frittieren sowie bei industriellen Verarbeitungen über 120 °C bildet. Zu den Lebensmitteln mit hohem Acrylamidgehalt gehören: **Kaffee** und Kaffee-Ersatz, **frittierte Kartoffeln und Chips**, Backwaren wie **Pizza, Kekse, Zwieback, Frühstücks-Cerealien, Cracker und Brot**. Der chemische Prozess, durch den Acrylamid entsteht, sorgt für die typische braune Farbe und den intensiveren Geschmack. Allerdings wird Acrylamid als potenziell genotoxisch und krebserregend eingestuft, da es Mutationen in der DNA verursachen und das Krebsrisiko erhöhen kann. Besonders Kinder sind gefährdeter, da sie häufig Lebensmittel mit hohem Acrylamidgehalt konsumieren. Alle Menschen in Europa sind Acrylamid ausgesetzt, und Kinder sind aufgrund ihres hohen Konsums von risikoreichen Lebensmitteln und ihres geringeren Körpergewichts besonders gefährdet – bis zu zehnmal mehr als Erwachsene. Obwohl es keine sichere Dosis gibt und die vollständige Eliminierung von Acrylamid in Lebensmitteln praktisch unmöglich ist, kann dennoch eine Dosis mit vernachlässigbarer Wirkung festgelegt werden.

Die **gute Nachricht**: Im **Südtiroler Brot**, das wir analysiert haben, liegt der Acrylamidgehalt bei allen Brotsorten deutlich unter den von der EU festgelegten Grenzwerten. Zwischen Weißbrot und weichem Roggenbrot wurden keine signifikanten Unterschiede im Acrylamidgehalt festgestellt. Trockenenes Roggenbrot (Schüttelbrot) weist jedoch einen höheren Acrylamidgehalt auf als die anderen beiden Sorten, bleibt aber innerhalb der empfohlenen Grenzwerte.

Bei einem Brotverzehr, der den Ernährungsempfehlungen entspricht (50 g pro Tag bei Kindern und 100 g pro Tag bei Erwachsenen), gibt es daher keine gesundheitlichen Bedenken für Personen über 3 Jahre.

Unsere Tipps:

- Vermeide Brot mit einer zu dunklen, fast braunen Kruste. Greife stattdessen zu goldbraunem Brot.
- Wähle Brot mit natürlichen Triebmitteln (z. B. Sauerteig, Hefe) und einem langen Teigruheprozess.
- Für den täglichen Verzehr empfehlen wir weiches Brot, da es weniger Acrylamid enthält als knuspriges Brot.
- Wenn du Brot zu Hause bäckst: Backe es bei niedrigeren Temperaturen und dafür etwas länger – Acrylamid entsteht schneller bei Temperaturen über 180 °C.



Salz im Brot: Achte auf die Menge!

Obwohl Brot weniger salzig ist als viele verarbeitete Lebensmittel wie Snacks oder Fertiggerichte, gehört es zu den Hauptquellen für Salz in unserer Ernährung. Das liegt daran, dass es regelmäßig und in größeren Mengen gegessen wird. Wie du vielleicht weißt, ist es wichtig, den Salzkonsum zu reduzieren, um die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu fördern. Selbst eine geringe Reduzierung der täglichen Salzaufnahme kann sich im Laufe der Zeit positiv auswirken. Die sichere tägliche Natriumaufnahme variiert laut den Richtlinien der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) je nach Alter.

In der folgenden Tabelle sind die laut EFSA sicheren täglichen Natriumwerte angegeben. Diese Werte gelten für gesunde Personen ohne spezifische gesundheitliche Einschränkungen, wie zum Beispiel Nierenerkrankungen. In Klammern ist angegeben, wie viel Gramm Salz den genannten Natriummengen entsprechen.

Alter	Sichere tägliche Natriumwerte
1–3 Jahre	1,1 g (entspricht 2,75 g Salz)
4–6 Jahre	1,3 g (entspricht 3,25 g Salz)
7–10 Jahre	1,7 g (entspricht 4,25 g Salz)
Ab 11 Jahren	2 g (entspricht 5 g Salz)

Unsere Empfehlungen:

- Wähle Brot mit reduziertem Salzgehalt, insbesondere für den täglichen Verzehr.
- Greife zu Vollkornbrot, z. B. aus Roggen, das ballaststoffreich ist und die Verdauung unterstützt.



Macht Brot dick? Zeit, mit einem Mythos aufzuräumen!

Oft hört man den Satz: „Brot macht dick.“ Doch ist das wirklich so? Die Wahrheit ist, dass Brot durchaus Teil einer ausgewogenen Ernährung sein kann – vorausgesetzt, man wählt es mit Bedacht aus und achtet auf die richtige Menge.

Qualität ist entscheidend

Nicht jedes Brot ist gleich. Vollkornbrot ist reich an Ballaststoffen und Nährstoffen: Es sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl und unterstützt die Verdauung. Wer Brot aus wenig verarbeiteten Mehlen, mit natürlicher Gärung und ohne künstliche Zusätze wählt, trifft eine kluge Wahl für seine Gesundheit.

Die Menge macht den Unterschied

Wie bei jedem Lebensmittel ist auch beim Brot die Menge entscheidend. In Maßen genossen, zum Beispiel in Kombination mit Proteinen und Gemüse, trägt Brot zu einer ausgewogenen Ernährung bei, ohne das Gewicht zu beeinflussen.

Unser Fazit: Brot ist ein wertvolles Lebensmittel, das – bewusst gewählt und richtig konsumiert – Teil eines gesunden und aktiven Lebensstils sein kann.



Unsere Tipps für den Brotkauf:

- Achte auf die Portionsgröße.
- Wähle lieber Vollkornbrot, denn die enthaltenen Ballaststoffe sind gut für deine Gesundheit.
- Verzichte auf abgepacktes Brot, das oft zusätzlichen Zucker und versteckte Fette enthält.
- Kombiniere Brot nicht mit anderen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Getreide, um eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen.

Deine Meinung zählt! Hilf uns, die Beziehung der Südtiroler zum Brot besser zu verstehen!

Die Teilnahme ist ganz einfach und dauert nur wenige Minuten!

Was für Brot kaufst du? Kennst du dessen Nährwert?

Deine Antworten helfen uns, die Essgewohnheiten in Südtirol besser zu verstehen und wichtige Informationen zu sammeln – etwa über den Salzverbrauch in der Bevölkerung durch den Brotkonsum.

Mit deiner Unterstützung können wir Südtirol gemeinsam gesünder machen.



**Nimm teil und lerne das Alltagslebensmittel
Brot neu kennen.**

Scanne den **QR-Code** mit deinem Smartphone oder einem anderen Gerät mit Kamera, um an unserer Umfrage teilzunehmen.

www.wennichbrotsage.it



Verfasst von Simona Nascetti und Danilo Doglio -
Dienst für Hygiene der Lebensmittel und der
Ernährung (SIAN)

www.sabes.it/sian