

# Eiweißbrot, Dr. Papes Geniestreich?

Schon seit einiger Zeit gibt es das Eiweißbrot von den unterschiedlichsten Herstellern im Handel. An sich doch eine schöne Sache, besonders, wenn wir uns gerade in einer Phase befinden, wo wir besonders auf Kohlenhydrate verzichten wollen, ist das Eiweißbrot so gesehen der Ersatz schlechthin. Ursprünglich entwickelt und publiziert wurde das Eiweißbrot von **Dr. Pape** auf Basis seiner Theorie der Insulin Trennkost.

## Aber was taugt dieses Brot denn nun?

Den Geschmack lassen wir einfach einmal außen vor. Es gibt immer verschiedene Geschmäcker. Und letzten Endes ist für den Sport-Enthusiasten Nahrung auch Treibstoff und kein Vergnügen. Schauen wir uns zunächst einmal die üblichen Nährwerte an. Das Brot wird überall etwas anders hergestellt. Hier geht es um durchschnittliche Werte.

Nährwerte pro 100g:

Brennwert: 280 Kcal

Eiweiß 28 g

Kohlenhydrate 8 g

davon Zucker 2 g

Fett 15 g

davon gesättigte Fettsäuren 2 g

Ballaststoffe 10 g

Natrium 0,5 g

Klingt an sich gar nicht mal so schlecht, oder? Etwas viel Fett vielleicht, aber in erster Linie ungesättigte Fettsäuren. Den hohen Proteinanteil machen in erster Linie Weizen-, Soja- und Lupineiweiße, sowie Sojaschrot, Leinsaat und Sojamehl. An sich alle Nährstoffe mit sehr niedriger biologischer Wertigkeit. In der Kombination ergänzen diese sich aber relativ gut. Optimiert wird die Wertigkeit, wenn man etwas tierisches Eiweiß, wie z.B. eine Scheibe Hähnchenbrust dazu gibt. Dann sind immerhin auch ein paar vollständig Proteine vorhanden, denn bei den meisten pflanzlichen Proteinen handelt es sich um nicht vollständige Proteine und somit können diese nicht optimal vom Körper verwertet werden.

## Problemfall Soja

Kritisch zu sehen hier ist vor allem die Verwendung großer Mengen von Sojaprodukten. 90% der Sojaprodukte, die auf dem Markt erhältlich sind, sind erheblich gentechnisch manipuliert. Soja ist ein Produkt, das schon ewig, vor allem im asiatischen Bereich verzehrt wird. Dort allerdings eher in geringen Mengen. Etwa 10 Gramm pro Tag. Das bedeutet es handelt sich lediglich um kleine Beilagen. In größeren Mengen kann Soja Einfluss auf den Hormonspiegel des Menschen haben. Die Schilddrüse kann nachgewiesenermaßen bei zu hohem Konsum geschädigt werden. Der Bedarf an Vitamin B12 und D steigt. Es kann zu Mangelerscheinungen kommen.

Wenn man sich etwas auf die Suche begibt, findet man jede Menge Hinweise auf toxische Wirkungen des Sojas.

Fazit: Eiweißbrot ja gerne, aber nicht als dauerhafter Ersatz für das normale Brot. Letzten Endes kommen wir wieder auf die alte Weisheit zurück: „Dosis facit venenum“ „Die Dosis macht das Gift“