

Unser täglich Brot

Ich esse seit jeher zweimal täglich Brot. Können Sie mir eine gute Alternative empfehlen?

Es gibt mehrere Gründe, Brotmahlzeiten ersetzen zu wollen. Sie schreiben nicht, warum Sie nach einer Alternative suchen. Also gehen wir auf verschiedene Hintergründe ein:

Low Carb. Vielleicht streben Sie eine Low-Carb-Ernährung an. Grundsätzlich verzehren wir in Mitteleuropa im Verhältnis zu Eiweiß und Fett besonders viele Kohlenhydrate. Das mag im Einzelfall unproblematisch sein. In Ernährungsfragen streiten sich selbst die Experten seit Jahrzehnten ohne allgemeinen Konsens. Was für wen passt, ist auch und besonders bei der Ernährung höchst individuell zu beurteilen. Besonders für Menschen mit Blutgruppe B kann es empfehlenswert sein, die Kohlenhydrate zu reduzieren. Sie stecken in unserer „western diet“ vor allem in Weißmehlprodukten und Zucker. Davon nehmen wir in der Regel viel zu viel zu uns. Wenn das der Grund ist, Ihre Brotmahlzeiten infrage zu stellen, habe ich eine gute Nachricht für Sie: Es gibt wunderbare Alternativen zum herkömmlichen Brot! Derzeit in aller Munde ist das sogenannte Live changing Bread. Es besteht fast ausschließlich aus Samen und Nüssen, ist ausgesprochen schmackhaft und kann in einer Kastenform problemlos gebacken werden.

Gluten. Manche Menschen leiden unter einer Glutenunverträglichkeit. Auch hier ist das Live changing Bread eine gute Alternative. Es enthält keinerlei Gluten. Im Handel können Sie mittlerweile viele glutenfreie Produkte erwerben. Testen Sie verschiedene Marken und Sorten. Nicht alle sind wirklich lecker. Aber ein bisschen Ausdauer kann sich auch hier sehr lohnen. Probieren Sie beispielsweise Brot aus Kastanienmehl.

Rezept Live changing Bread

50 g Kokosfett
 50 g Nussmus, z.B. Kokos, Erdnuss oder Mandel
 350 ml warmes Wasser
 Fett und Mus in Wasser auflösen
 140 g Sonnenblumenkerne
 90 g Leinsamen
 30 g Leinsamen gemahlen
 70 g Nüsse, z.B. Walnüsse grob zerkleinert
 130 g Nussmehl, z.B. Mandel oder Haselnuss
 30 g Kokosmehl
 3 EL Chiasamen
 3 EL Flohsamenschalen, gemahlen
 ½ TL Salz

Beschichtete Kastenform, NICHT einfetten!

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Wasserlösung hinzugeben und durchrühren. Alles in eine Kastenform füllen und glattstreichen.

Bei 160 Grad Umluft (oder 180 Grad traditionell) 25 Minuten in den Backofen. Brot herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen. Brot aus der Form lösen und auf ein Blech stürzen. Brot zurück in den Backofen. 40 – 50 Minuten weiterbacken. Im Backofen auskühlen lassen. Ein bisschen Geduld ist erforderlich: Am nächsten Morgen (frühestens nach 4 Stunden) genießen Sie das Brot, ohne dass es beim Aufschneiden auseinanderfällt. Guten Appetit!

Weißmehl. Problematisch sind Brotmahlzeiten vor allem, wenn sie als Weißmehlprodukte verzehrt werden. Der Insulinspiegel im Blut schnellert dann in die Höhe. Erst steigt er schnell, dann fällt er rasch. Die Sättigung hält nicht an. Oft ist Heißhunger die Folge. Dann werden mehr Mahlzeiten verzehrt als notwendig, und eine kluge Auswahl der Speisen ist in diesem Zustand schwierig. Das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels schlägt auf die Figur und die Stimmung. Die Nüsse und Samen aus unserem Rezept halten Sie eine ganze Weile satt; der Insulinspiegel verändert sich langsamer.

Belag. Manchmal ist nicht (nur) das Brot selbst, sondern vor allem der Belag unserer

Gesundheit nicht dienlich. Fette Wurst, meist mit Nitrit gepökelt, ist der Deutschen liebster Brotbelag. Dabei gibt es tausend Alternativen! Stöbern Sie im Bioladen. Entdecken Sie Exotisches wie Hummus (Kichererbsenmus) oder Kokosmus. Testen Sie aus, ob Ziegen- oder Schafskäse für Sie besser verträglich ist als Kuhmilchkäse. Wenn Sie Tierisches auf dem Teller mögen, bevorzugen Sie Schinken oder Putenbrust in Bioqualität. Auch aus Soja oder auf Hefebasis gibt es Brotaufstriche aller Geschmacksrichtungen. Achten Sie auch bei Brotaufstrichen darauf, dass diese ohne Zucker auskommen.

Backtriebmittel. A propos Hefe: Falls Sie

Brot nicht vertragen, kann das auch an den Backtriebmitteln liegen. Sie ahnen es schon – das Live changing Bread kommt gänzlich ohne aus. Das traditionelle indische Roti ist auch eine schöne Alternative ohne Backtriebmittel. Sie können es mit einer großen Eisenpfanne zu Hause selbst herstellen. Dann wissen Sie auch, was drin ist.

Ersatz. Statt Brot können Sie vormittags einen warmen Getreidebrei genießen. Keine Angst: Das klingt viel schlimmer, als es schmeckt. Gießen Sie einfach heißes Wasser z.B. auf Haferflocken, lassen Sie das Ganze ein bisschen quellen und fügen Sie nach Belieben Nüsse oder Früchte hinzu. Vielleicht mögen Sie Soja-Joghurt in dem Brei. Fruchtjoghurt enthält in der Regel unnötig viel Zucker. Fügen Sie Ihre Früchte lieber selbst dazu. Mit einem Mixer oder Pürierstab können Sie aus all den Zutaten auch einen leckeren Smoothie zubereiten. Er verträgt bei Bedarf auch etwas Nussmus, damit er wirklich satt macht. Variieren Sie die Konsistenz über die beigefügte Wassermenge. Wer die Fruchtsäure gut verträgt, kann sich auch schon zum Frühstück einen Obstsalat gönnen. Herzhafte Frühstücksalternativen sind Rühreier – gerne mit Kräutern aus dem Garten oder vom Fensterbrett, alternativ aus dem Tiefkühlfach. Probieren Sie ruhig mal etwas Ausgefallenes: Quinoa ist beispielsweise ein schmackhafter Reisersatz. Salate können mittags ohne Bedenken verzehrt werden. Als Abendmahlzeit sind sie nicht für jeden geeignet, weil sie eine relativ große Verdauungsleistung erfordern. Und das stört manchmal den Nachtschlaf. Als Snack am Abend eignet sich grundsätzlich Gemüse. Bereiten Sie sich z.B. Gemüsenudeln, Kartoffeln mit Quark oder eine warme Gemüsesuppe zu. Auch hier könnte man an den eiweißreichen Quinoa oder an Linsen denken. Selbstverständlich beachten Sie Ihre persönlichen Neigungen und Verträglichkeiten.

Schlaf fördern mit Melatonin

Als Krebspatientin brauche ich dringend meinen Schlaf. Dennoch leide ich unter Schlafstörungen. Könnte Melatonin für mich hilfreich sein?

dass Nachtarbeit das Entstehen von Krebs begünstigen kann. Verglichen wurde das Risiko für Prostatakrebs bei Männern, die nie nachts gearbeitet hatten, mit regulären Nachtarbeitern. Letztere hatten ein um sage und schreibe 177% erhöhtes Risiko! Als Ursache wird eine durch den fehlenden Nachtschlaf verminderte Melatoninausschüttung vermutet (Parent ME et al. 2012: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23035019).

Eine brandaktuelle Studie aus dem Jahr 2018 vergleicht Daten von 3,9 Millionen Frauen, von denen fast 115.000 an Krebs erkrankt waren. Die Untersuchung bestätigte, dass Nachtarbeit das Krebsrisiko von Frauen in Europa und Nordamerika erhöht. Die Nachtarbeiterinnen hatten ein um 19% höheres

Risiko, an Brust-, Magen- oder Hautkrebs zu erkranken als tagsüber arbeitende Frauen (2018; doi:10.1158/1055-9965.EPI-17-0221). Besonders hoch war das Risiko für Hautkrebs (41% höher), für Brustkrebs (32%) und für Magenkrebs (18%). Am größten war das Krebsrisiko bei nachts arbeitenden Krankenschwestern: Sie hatten ein um 58% erhöhtes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Für Magenkrebs lag das Risiko auch höher, und zwar um 35%. Forscher vermuten, dass der Effekt der Nachtarbeit auf Brustkrebs damit zusammenhängt, dass Melatonin die Produktion von Östrogenen hemmen kann. So konnte Schernhammer im Jahr 2006 nachweisen, dass Nachtschwestern deutlich weniger Melatonin und mehr brustkrebsfördernde Östrogene im Blut hatten (Schernhammer ES, Kroenke CH, Laden F, Hankinson SE / Epidemiology 2006).

Melatonin regelt den menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und ist dadurch auch an vielen anderen biologischen Abläufen beteiligt. „Schlafmangel kann, beeinflusst von



Ein Nickerchen zur rechten Zeit bringt Ruhe und Behaglichkeit