

Kaum glutenfreie Produkte in Bäckereien

Glutenfreie Produkte sind immer noch unterrepräsentiert in Supermarkt-Bäckereien. Dies berichtet Adrian Short in einem Interview bei Bakeryandsnacks.com.



Backwaren sind selten glutenfrei. © Tim Reckmann / pixelio.de

Gemäß Adrian Short von der britischen Firma Ulrick & Short fragen immer mehr Menschen glutenfreie oder glutenarme Backwaren nach, da sie von deren Gesundheitsnutzen überzeugt sind. Das bedeutet für Bäckereien ein enormes Potenzial, welches zurzeit allerdings noch größtenteils ungenutzt bleibt.

Der Bäckereisektor hat zwar in den letzten Jahren einige Schritte unternommen, um mehr glutenfreie Backwaren anzubieten, jedoch ist, laut Short, immer noch ein großes ungenutztes Potential vorhanden. Den einfachsten Weg für Bäckereien glutenfreie Backwaren anzubieten, sieht Short im Kauf tiefgefrorenen Teiges, der während des Tages in der Bäckerei frisch aufgebacken wird. Dies würde auch der kurzen Haltbarkeitsdauer dieser Produkte etwas entgegenkommen.

Die technischen Herausforderungen bei der Herstellung glutenfreier vorgefertigter Produkte sind allerdings erheblich größer als bei frisch produzierten Backwaren. Die klassischen Backtechniken sind bei dieser Art von Backwaren fast nicht anwendbar, das heißt, dass vollkommen neue Backtechniken erfunden werden müssen und mehr über die Funktionalitäten nachgedacht werden muss, meint Short.

Gummiarabikum kann den Körperfettanteil reduzieren

Eine neue Studie aus dem Sudan zeigt, dass Frauen, die sechs Wochen den Mehrfachzucker Gummiarabikum konsumiert haben, 2,2 Prozent ihres Körperfetts verloren. Die Doppelblindstudie wurde im Dezember 2012 im Nutrition Journal veröffentlicht.



Nur sechs Wochen nach der Einnahme von 30g Gummiarabikum pro Tag zeigte sich eine deutliche Reduktion des Körperfetts bei einer Gruppe von gesunden Frauen mit einem Durchschnittsalter von 20 Jahren. Gummiarabikum ist ein natürliches Polysaccharid, welches vor allem als Stabilisator oder Emulgator für Lebensmittel und Medikamente verwendet wird. Es wird u.a. bereits in diätunterstützenden Nahrungsergänzungsmitteln wie Slim Fast eingesetzt. Die nun, von einem internationalen Team, durchgeführte Humanstudie liefert damit einen ersten Beitrag, den Effekt des Gummiarabikums auf die Reduzierung des Körperfettanteils beim Menschen nachzuweisen.

Quelle: www.nutrainredients.com - [Food gum may slash body fat levels: RCT data](#)

Originalquelle:

Effects of gum Arabic ingestion on body mass index and body fat percentage in healthy adult females: two-arm randomized, placebo controlled, double-blind trial
Rasha Babiker et al., *Nutrition Journal* 2012, 11:111 doi:10.1186/1475-2891-11-111

Verbessertes glutenfreies Brot durch Buchweizenmehl

Eine italienische Studie zeigt, dass Buchweizen die Nährwerteigenschaften und die Textur von glutenfreiem Brot bedeutend verbessert. Buchweizen ist, mit einer Handvoll anderer Pseudogetreidearten wie Amarant und Quinoa, eine Alternative zu herkömmlichen Mehl, um glutenfreies Brot herzustellen.



Glutenfreie Brote werden häufig mit Stärke hergestellt. © Gila Hanssen / pixelio.de

Obwohl bereits seit längerem glutenfreie Produkte kommerziell zu erwerben sind, basiert die Rezeptur glutenfreier Brote immer noch hauptsächlich auf purer Stärke. Dies bedeutet jedoch eine geringere technische und Nährwertqualität. Italienische Forscher der Universität Mailand fanden heraus, dass eine Brotrezeptur mit mindestens 40% Buchweizen einen positiven Einfluss auf die Gärstoffeigenschaften von glutenfreiem Brot hat und damit auf dessen Gesamtqualität.

Des Weiteren konnte festgestellt werden, dass unter Zugabe von gepufftem Buchweizenmehl sowie Hydroxypropylmethylcellulose (HPMC) die Brotkrume weicher wurde.

Zur Studie

Die Forscher untersuchten 10 Mixturen, davon 2 kommerzielle und 8 experimentelle, mit unterschiedlichem Anteil an Buchweizenmehl und Hydroxypropylmethylcellulose (HPMC). In allen Rezepturen wurden geschältes und gepufftes Buchweizenmehl verwendet. Des Weiteren basierten alle experimentelle Rezepturen auf den Rezepten der zwei kommerziellen Muster.

Die Rezeptur, die zum besten Resultat führte, setzte sich aus 40% geschältem Buchweizenmehl, 5% gepufftem Buchweizenmehl und 0,5% HPMC zusammen.

Quelle: www.nutraingredients.com - [Buckwheat flour improves nutrition and texture in gluten-free bread, study](http://www.nutraingredients.com)

Originalquelle: Manuela Mariotti et al., The role of buckwheat and HPMC on the breadmaking properties of some commercial gluten-free bread mixtures, Food Hydrocolloids, Volume 30, Issue 1, January 2013, Pages 393-400.

Hatte Popeye doch Recht?

Nitratreiche Gemüse wie zum Beispiel Spinat können nach einer neuen Studie den Muskelaufbau unterstützen. Bei den mit nitrathaltigem Gemüse gefütterten Mäuse konnte ein höherer Anteil des Calcium-bindenden Proteins Calsequestrin sowie des Dihydropyridin-Rezeptors, einem spannungsabhängigen Calciumkanals, gemessen werden.



Spinat als Nitratlieferant © w.r.wagner / pixelio.de

Eine schwedische Studie bestätigte nun, dass Gemüse, die reich an Nitraten sind, den Muskelaufbau unterstützen können. Neben Spinat und Roter Beete sind vor allem blättrige Gemüse wie Salat natürliche Lieferanten von Nitraten. Bei Tests an Mäusen fanden die Wissenschaftler heraus, dass bereits eine relativ geringe Menge an Nitraten, aufgenommen durch eine normale Ernährung, den Muskelaufbau unterstützen kann.

Quelle: [The Popeye myth? New findings suggest how spinach increases muscle power](#)

Originalquelle:

Hernández et al. 2012, Dietary nitrate increases tetanic $[Ca^{2+}]_i$ and contractile force in mouse fast-twitch muscle. J Physiol Juni 2012

Vitamin B als Blutdrucksenker

Die verstärkte Einnahme des Vitamins B2 kann den Blutdruck bei einer genetisch veranlagten Form des Bluthochdrucks, also bei etwa zehn Prozent der Menschen, senken und verhindert damit das Risiko eines Herzinfarkts oder Hirnschlags.

Die Studie, die an der irischen University of Ulster durchgeführt wurde, zeigt, dass Vitamin B2 (Riboflavin), das vor allem in Milchprodukten enthalten ist, eine bestimmte, häufig genetisch veranlagte Form des Bluthochdrucks senken kann. Dieser genetische Faktor besteht bei rund zehn Prozent der Bevölkerung. Das Besondere an diesen Erkenntnissen ist, dass der Bluthochdruck auch ohne die Gabe von Medikamenten gesenkt werden kann. Die beobachtete Senkung des Blutdrucks verringert das Risiko eines Herzinfarkts oder Hirnschlags um bis zu 30 Prozent. Um ähnlich starke Effekte zu erreichen müssten die Patienten ihr Gewicht um 10 Kilo reduzieren.



Milch enthält Vitamin B2 © Stefan Kühn /
www.wikipedia.de

🔗 Nutraingredients.com - Personal Nutrition: Vitamin B may offer blood pressure benefits to 1 in 10 people

Originalquelle:

Riboflavin offers a targeted strategy for managing hypertension in patients with the MTHFR 677TT genotype: a 4-y follow-up, Wilson et al., Am J Clin Nutr March 2012, Vol. 95 Nr. 3 766-772

Auf die Vitamin-E-Form kommt es an!

In einer neuen Studie bewerten US-amerikanische Forscher aus New Jersey das Potenzial der verschiedenen Formen von Vitamin E bei der Krebsvorbeugung.



Rapsöl enthält wichtige Nährstoffe. © Karl-Heinz Laube / pixelio.de

Eine US-amerikanische Studie zeigt, dass Vitamin E in Form von Alpha-Tocopherol, das vornehmlich für Nahrungsergänzungsmittel genutzt wird keinen krebsvorbeugenden Effekt aufweist, während Vitamin E in Form von Gamma-Tocopherol und Delta-Tocopherol, das in Nahrungsmitteln wie Sojabohnen, Nüssen und Raps enthalten ist, diese Eigenschaft besitzt.

[🔗 Nutraincipients - Dietary vitamin E better than supplements to battle cancer: Researchers](#)

Originalquelle:

Does Vitamin E Prevent or Promote Cancer?, Chung S. Yang, Nanjoo Suh, Ah-Ng Tony Kong, Cancer Prevention Research, Mai 2012 5; 701

Vitamin D gegen Herzerkrankungen

Ein mit Vitamin D angereicherter Joghurt könnte das Herzerkrankungsrisiko bei Diabetikern mindern. Untersucht wurde die Rolle von Vitamin D sowie Calcium auf Entzündungsmarker.

Ergebnisse einer randomisierten klinischen Studie deuten darauf hin, dass ein traditioneller persischer Trinkjoghurt, der mit Vitamin D angereichert wurde die Entzündungsmarker bei



© Rainer Zenz /
www.wikipedia.de

Diabetikern und das Herzerkrankungsrisiko reduzieren könnte.

Eine Zusammenfassung der Studie finden Sie unter:

[🔗 Nutraincipients - Vitamin D-fortified yogurt may cut heart disease risk in diabetics](#)

Originalquelle:

The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism March 22, 2012 jc.2011-346, Tirang R. Neyestani et al., Improvement of Vitamin D Status via Daily Intake of Fortified Yogurt Drink Either with or without Extra Calcium Ameliorates Systemic Inflammatory Biomarkers, including Adipokines, in the Subjects with Type 2 Diabetes

Pressemitteilung

06.08.2013

Quelle: nutraingredients.com



***Bioaktive
Pflanzliche
Lebensmittel***