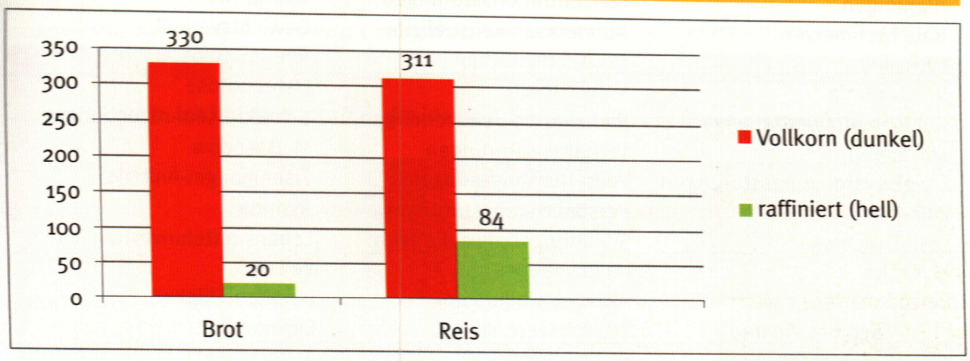
Die Phytinsäure ist eine typische Substanz, die hauptsächlich in den Randschichten vorkommt. Vollkornprodukte enthalten deshalb deutlich mehr Phytinsäure als raffinierte Produkte, was Sie auch dem nachstehenden Diagramm entnehmen können.

Phytinsäuregehalt in Brot und Reis (mg/100 g essbarem Anteil)[15]



Vollkornbrot und Vollkornreis weisen also massiv höhere Gehalte an Phytinsäure auf als Weissbrot bzw. polierter Reis. Das Verhältnis zwischen Phytinsäure und Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Zink und Magnesium ist im Weissbrot allerdings deutlich günstiger als im Vollkornbrot[15], weshalb man davon ausgehen kann, dass Weissbrot unter dem Strich ein besserer Eisenlieferant darstellt als Vollkornbrot, auch wenn man uns immer das Gegenteil weismachen will. Zu beachten ist auch, dass Phytinsäure im Verdauungsapparat enorme Mengen an Mineralstoffen bindet.

Wir stellen also fest, dass Getreide – vor allem Vollkorngetreide – zwar ein reiches Arsenal an Nährstoffen enthält, diese vom Körper aber nicht optimal genutzt werden können, da die getreideeigenen Kontrahenten – die Anti-Nährstoffe – diese quasi «auffressen». Somit beeinträchtigen die Anti-Nährstoffe den Mineralstoff-, Eiweiss- und Kohlenhydrathaushalt des Menschen. Dies zeigt sich auch darin, dass Weissmehl und Weissbrot grundsätzlich von vielen Menschen besser verdaut werden als solche aus dem vollen Korn. Bitte verstehen Sie uns nicht falsch, das ist kein Plädoyer für Weissbrot oder Weissmehlkuchen, vielmehr wollen wir aufzeigen, dass die anerkannten Empfehlungen einen wichtigen Aspekt unserer heutigen Ernährung einfach ausblenden. Wir möchten im Gegenteil Ihnen anraten, wegen der vielen Anti-Nährstoffe vollständig auf sämtliche Getreide zu verzichten. Gerade wenn Sie an gesundheitlichen Problemen körperlicher und psychischer Natur leiden, macht ein rigoroser Verzicht Sinn.

Getreidekrankheiten

Mittlerweile ist eine Vielzahl von Krankheiten auf den Getreidekonsum zurückzuführen. Je mehr Getreideprodukte und darüber hinaus je mehr Vollkornprodukte auf dem Speisezettel stehen, desto grösser ist das Risiko, krank zu werden. Krankheiten, die in Zusammenhang mit Getreidekonsum stehen und denen mit der getreidefreien Schaub-Kost entgegnet werden kann, sind die folgenden: