

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Weltnudeltag: Aktuelle Foodtrends im Wissenschaftscheck
Vielfältiges Angebot an Nudelsorten als neue Chance für Slow Carb**

Graz, 23. Oktober 2023 - Als wichtiger Bestandteil der Asia-Mediterranen Ernährung und auch österreichischer kulinarischer Tradition sind Teigwaren ein interessantes und gesundheitsrelevantes Grundnahrungsmittel. In ihrer Rolle als beliebte Basisnahrung für Studierende und Singles übers praktische und schnelle Dinner für die ganze Familie bis hin zur Zutat in den weltbesten 5-Sterne-Restaurants, werden Nudeln breit geschätzt. Die allgegenwärtige Teigware findet sich auch in aktuellen Food-Trends und populären Ernährungsformen: Low-carb, high protein, glutenfrei, vegan und vieles mehr. Sandra Holasek vom Otto Loewi Forschungszentrum der Med Uni Graz wirft zum Weltnudeltag am 25. Oktober einen Blick auf die ernährungs- und gesundheitswissenschaftliche Relevanz verschiedener Nudel-Varianten, welche derzeit die Regale erobern.

Gesundes Bewusstsein

Wer gesund leben will, muss sich auch gesund ernähren. In den letzten Jahrzehnten hat das Bewusstsein für Ernährung und die Inhaltsstoffe unserer Nahrung stark zugenommen. Die 90er-Jahre brachten eine Welle der „Light“-Produkte hervor - die fettreduzierten Lebensmittel sollten gesünder sein als ihre handelsüblichen Gegenstücke. Im Laufe der Zeit hat sich der Fokus allerdings verschoben: Anstelle von Fett wurden Kohlenhydrate als Verursacher der überschüssigen Kilos bei den meisten Menschen identifiziert. Der „Low-carb“-Trend (carb vom englischen carbohydrates für Kohlenhydrate) wurde angestoßen. Aber auch vegane und glutenfreie Nudeln haben in den letzten Jahren den Lebensmittelmarkt geflutet.

Low-Carb-Nudeln

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant und für die lückenlose Versorgung notwendig. Besonders wichtig sind dabei sogenannte „Langzeitkohlenhydrate“, also jene aus Lebensmitteln und Mahlzeiten, die unseren Blutzuckerspiegel langsam steigen lassen, damit weniger belastend und nachhaltig leistungsstabilisierend wirken. „Der Zusammenhang von glykämischem Index/glykämischer Last und Gesundheit ist wissenschaftlich bestätigt und als wichtiger Parameter in der gesundheitlichen Bewertung von Lebensmitteln anerkannt“, so Sandra Holasek. Teigwarenkreationen aus Getreide und/oder Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen) haben ein Nährstoffprofil mit höherem Anteil an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Daraus ergibt sich der positive Effekt einer stärkeren Sättigung durch höhere Füllmenge des Magens und einer positiven Veränderung der Darmflora. Darüber hinaus wird so auch die Darmbarriere unterstützt

und damit auch unsere Immunabwehr. Diese neuen Kreationen werden oft als Low-Carb-Nudeln benannt, sind aber eigentlich oft auch Slow-Carb-Nudeln mit entscheidender langsamer Blutzuckerantwort.

„Low Carb wird aktuell wissenschaftlich durch Slow Carb Ernährungsformen als sinnvoll bewertet abgelöst, auch bei längerfristiger Aufnahme. Die Erklärung hierin liegt hauptsächlich in der Qualität der Proteinquellen, die bei Slow Carb im hohen Anteil durch pflanzliche Quellen gedeckt sind“, ergänzt Sandra Holasek. Damit entfällt die Gefahr der zu hohen Zufuhr von tierischen Eiweißquellen mit meist zu hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren und einem Mangel an Ballaststoffen. Bei Low-Carb-Nudeln geht es hauptsächlich darum, das Mehl - und damit die Stärke - in der Herstellung zu ersetzen. In den meisten Fällen vereinen die kohlenhydratarmen Nudeln den „low-carb“- mit dem „high protein“-Trend. Gerne werden zur Herstellung dieser Nudeln Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder rote Linsen verwendet, was den Proteinanteil in die Höhe treibt. Ebenfalls besonders beliebt sind Konjak-Nudeln, die aus der Konjak-Wurzel hergestellt werden. Diese haben nicht nur kaum Kalorien (8 kcal/100 Gramm), sondern sind zudem fettfrei, glutenfrei und liefern viele wichtige Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung.

Vegane Nudeln

In der Herstellung des Teigs für Nudeln wird auch oft Ei eingesetzt, weshalb handelsübliche Nudeln für die vegane Ernährung nicht geeignet sind. Reisnudeln, wie sie oft in ostasiatischen Gerichten und japanische Ramen eingesetzt werden sind fast immer eifrei, bei der „klassischen“ Pasta hingegen ist das tierische Produkt fast immer als Zutat vorhanden. Auch hier sind Kichererbsen oder Linsen-Nudeln ein ausgezeichnete Ersatz, um das Ei-Eiweiß in der Pasta zu umgehen.

Glutenfreie Nudeln

Für Zöliakie-Patient*innen waren Nudeln lange Zeit tabu. Das Mehl, das in der Herstellung vieler Nudeln und vor allem der klassischen Pasta eingesetzt wird, führt zu Schmerzen, Entzündungen und weiteren – zum Teil heftigen – Beschwerden. Als Basis für diese Nudeln dienen oft weißer und gelber Mais sowie Reis.

Im Sinne der aktuellen Ernährungsempfehlungen ist die Entwicklung eines breiten Angebotes unterschiedlicher Teigwaren mit zusätzlich positivem Effekt einer Erhöhung des Pflanzenanteils unserer Ernährung und damit auch der Unterstützung der „Planetary Health Diet“, einer für uns und unseren Planeten gesunde Ernährungsform, sehr zu begrüßen. Viel Spaß beim Ausprobieren - Mahlzeit!

Weitere Informationen und Kontakt:

Assoz.-Prof.in PDin Mag.a Dr.in Sandra Holasek
Medizinische Universität Graz
Otto Loewi Forschungszentrum
Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie
+43 316 385 71153
sandra.holasek@medunigraz.at

Steckbrief: Sandra Holasek

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit "Nutrition and Metabolism" am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung,

Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.