

# UGBforum



Literaturliste zum Beitrag:

## Kritik an Getreide: Darum lohnt sich Vollkorn

Sarafanov, Artem, UGBforum 1/23, S. 12-15

Afshin A et al. (2014). Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr 100 (1): 278-88. doi: 10.3945/ajcn.113.076901.

Alnatura (o. J.). Warenkunde: Alte Getreidesorten.

<https://www.alnatura.de/de-de/magazin/warenkunde/warenkunde-alte-getreidesorten/> (eingesehen: 22.11.22)

Andresen V et al. (2018). Die „Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität“ (NCGS).

<https://www.akdae.de/Arzneimitteltherapie/AVP/Artikel/201802/078h/index.php> (eingesehen: 22.11.22)

B.Z. (2012). Ohne Weizen - Lady Gaga ernährt sich ab jetzt glutenfrei.

<https://www.bz-berlin.de/archiv-artikel/lady-gaga-ernaehrt-sich-ab-jetzt-glutenfrei> (eingesehen: 22.11.22)

Bach JF (2018). The hygiene hypothesis in autoimmunity: the role of pathogens and commensals. Nat Rev Immunol 18 (2): 105-120. doi: 10.1038/nri.2017.111.

Brady PG et al. (1978). Identification of the dietary lectin, wheat germ agglutinin, in human intestinal contents. Gastroenterology 75 (2): 236-9.  
[https://doi.org/10.1016/0016-5085\(78\)90409-2](https://doi.org/10.1016/0016-5085(78)90409-2)

Brouns F (o. J.). CRITICISM OF BREAD: WHAT'S IT ALL ABOUT?

<https://www.backaldrin.com/it-ch/magazzino/#!/en/aGFdnozw/criticism-of-bread-whats-it-all-about/> (eingesehen: 22.11.22)

Celiac Disease Foundation (o. J.). What is Gluten? <https://celiac.org/gluten-free-living/what-is-gluten/> (eingesehen: 22.11.22)

# UGBforum



Cudellari M (2017). Cleaning up the hygiene hypothesis. PNAS 114 (7): 1433-1436. <https://doi.org/10.1073/pnas.170068811>

DAAB (o. J.) Zöliakie - WENN GETREIDE WIRKLICH KRANK MACHT!  
<https://www.daab.de/ernaehrung/darm-im-fokus/darmerkrankungen/zoliakie/>. (eingesehen: 22.11.22)

DAAB (o. J.). WEIZEN-ALLERGIE.  
<https://www.daab.de/ernaehrung/nahrungsmittel-allergien/ausloeser/uebersicht/weizen/> (eingesehen: 22.11.22)

Dr. Schär Institute (o. J.). Prevalence.  
<https://www.drschaer.com/uk/institute/a/prevalence-ncgs#:~:text=Estimated%20prevalence%20of%20non%2Dcoeliac,to%20coeliac%20disease%20%5B1%5D>. (eingesehen: 22.11.22)

Fieber T (2019). Ernährung mit Vollkorn. <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/brot/was-ist-vollkorn-100.html> (eingesehen: 22.11.22)

Franz W, Martin HH (2014). Entwarnung für Vollkorn.  
<https://www.ugb.de/vollkorn-vollkornprodukte/phytinsaeure-brot-frischkornmuesli-lebensmittel-udo-polmer-vollkorn/> (eingesehen: 22.11.22)

Gaesser GA (2020). Whole Grains, Refined Grains, and Cancer Risk: A Systematic Review of Meta-Analyses of Observational Studies. Nutrients 12 (12): 3756. doi: 10.3390/nu12123756.

Guo H et al. (2021). Associations of Whole Grain and Refined Grain Consumption With Metabolic Syndrome. A Meta-Analysis of Observational Studies. Front Nutr 8: 695620. doi: 10.3389/fnut.2021.695620.

Gutierrez S et al. (2017). The human digestive tract has proteases capable of gluten hydrolysis. Mol Metab 6 (7): 693-702. doi: 10.1016/j.molmet.2017.05.008.

# UGBforum



Harlfinger J (2016). Macht Weizenlektin krank? <https://www.medizin-transparent.at/weizenlektin/> (eingesehen: 22.11.22)

Harvard T.H. Chan (o. J.). Are Anti-Nutrients Harmful?  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/anti-nutrients/> (eingesehen: 22.11.22)

Harvard T.H. Chan (o. J.). Lectins.  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/anti-nutrients/lectins/> (eingesehen: 22.11.22)

Hu Y et al. (2020). Intake of whole grain foods and risk of type 2 diabetes: results from three prospective cohort studies. BMJ 370: m2206. doi: 10.1136/bmj.m2206

Jones J (2012). Wheat Belly – Eine kritische Betrachtung ausgewählter Behauptungen und Leitthesen aus dem Buch. <https://www.gmf-info.de/fachkritik-weizenwampe.pdf> (eingesehen: 22.11.22)

Körner U, Schareina A (2021). Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten. Thieme Verlag, Stuttgart

Larson NI et al. (2010). Whole-grain intake correlates among adolescents and young adults: findings from Project EAT. J Am Diet Assoc 110 (2): 230-7. doi: 10.1016/j.jada.2009.10.034.

Lindfors K et al. (2019). Coeliac disease. Nat Rev Dis Primers 5: 3. <https://doi.org/10.1038/s41572-018-0054-z>

Lindner M et al. (2020). Hülsenfrüchte: Verbraucherschutz - Hülsenfrüchte nur gegart verzehren. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-verbraucherschutz/> (eingesehen: 22.11.22)

# UGBforum



Liu X et al. (2019). Changes in nut consumption influence long-term weight change in US men and women. BMJ; bmjnph-2019-000034. doi: 10.1136/bmjnph-2019-000034

Lohi S et al. (2007). Increasing prevalence of coeliac disease over time. Aliment Pharmacol Ther 26 (9): 1217-25. doi: 10.1111/j.1365-2036.2007.03502.x

Matucci A et al. (2004). Temperature-dependent decay of wheat germ agglutinin activity and its implications for food processing and analysis. Food Control 15 (5): 391-395. [https://doi.org/10.1016/S0956-7135\(03\)00104-X](https://doi.org/10.1016/S0956-7135(03)00104-X)

Mayo Clinic (2022). Dietary fiber: Essential for a healthy diet. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983#:~:text=Dietary%20fiber%20increases%20the%20weight,ad ds%20bulk%20to%20stool.> (eingesehen: 22.11.22)

Mazziotta J (2020). Kourtney Kardashian Explains Why She and Her Kids Went Gluten-Free and Dairy-Free. <https://people.com/food/kourtney-kardashian-gluten-and-dairy-free/> (eingesehen: 22.11.22)

Melzer M (2019). ATI-Sensitivität: Was ist das? <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/magen-und-darmerkrankungen/ati-sensitivitaet-was-ist-das-748581.html> (eingesehen: 22.11.22)

Mollins J (2015). No scientific basis for criticism of wheat as a food staple, nutritionist says. <https://www.cimmyt.org/news/no-scientific-basis-for-criticism-of-wheat-as-a-food-staple-nutritionist-says/> (eingesehen: 22.11.22)

National Academy of Sciences (2022). Are all crops that we eat genetically improved? <https://www.nationalacademies.org/based-on-science/are-all-crops-that-we-eat-genetically-improved> (eingesehen: 22.11.22)

Naturata (2018). DINKEL – EINE UNTERART DES WEIZEN UND DOCH KEIN WEIZEN. <https://blog.naturata.de/2018/09/27/dinkel-eine-unterart-des-weizen-und-doch-kein->

# UGBforum



weizen/#:~:text=Dinkel%20%E2%80%93%20eine%20Weizenart,aber%20gut%20miteinander%20gekreuzt%20werden. (eingesehen: 22.11.22)

Nelson K et al. (2013). Germinated grains: a superior whole grain functional food? *Can J Physiol Pharmacol* 91 (6): 429-41. doi: 10.1139/cjpp-2012-0351.

Pflanzenforschung (o. J.). Antinährstoffe.

<https://www.pflanzenforschung.de/de/pflanzenwissen/lexikon-a-z/antinaehrstoffe-1484> (eingesehen: 22.11.22)

Pomarico N (2018). Kim Kardashian Put Kourtney Kardashian's Gluten Free Life To The Test. <https://www.bustle.com/p/kim-kardashian-went-to-great-lengths-to-test-kourtneys-gluten-free-diet-on-keeping-up-with-the-kardashians-7819822> (eingesehen: 22.11.22)

Pronin D et al. (2020). Wheat (*Triticum aestivum L.*) Breeding from 1891 to 2010 Contributed to Increasing Yield and Glutenin Contents but Decreasing Protein and Gliadin Contents. *J Agric Food Chem* 68 (46): 13247-13256. doi: 10.1021/acs.jafc.0c02815.

Priebe A (2012). Schönheitswahn – Paltrow, Cyrus und Co.: Hollywood macht Gluten-Diät.

<https://www.abendblatt.de/vermisctes/article107783629/Paltrow-Cyrus-und-Co-Hollywood-macht-Gluten-Diaet.html> (eingesehen: 9.01.23)

Rittenau N (2020). Vegan-Klischee ade! 2. Auflage. Becker Joest Volk Verlag, Hilden.

Schäfer S (2015). Weizen macht nicht dick oder dumm.

[https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/05/gluten-weissbrot-wirkung/seite-2?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/05/gluten-weissbrot-wirkung/seite-2?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F) (eingesehen: 22.11.22)

Singh P et al. (2018). Global Prevalence of Celiac Disease: Systematic Review and Meta-analysis. *Clin Gastroenterol Hepatol* 16 (6): 823-836.e2. doi: 10.1016/j.cgh.2017.06.037.

# UGBforum



Smollich M (2018). Amylase-Trypsin-Inhibitoren: Wo sind sie drin?

<https://www.ernaehrungsmedizin.blog/2018/02/04/amylase-trypsin-inhibitoren-wo-sind-sie-drin/> (eingesehen: 22.11.22)

Steinmüller R (2017). Lebensmittelallergene im Porträt. Teil 6: Allergien und Intoleranzen auf Weizen und verwandte Getreide. Ernährungs Umschau 6/2017. [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/artikelbilder2017/11\\_2017/Ernaehrungs\\_Lehre\\_03\\_06\\_2017.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/artikelbilder2017/11_2017/Ernaehrungs_Lehre_03_06_2017.pdf) (eingesehen: 22.11.22)

USDA (o. J.). Grains. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/grains#:~:text=of%20our%20bodies.-,Nutrients,%2C%20magnesium%2C%20and%20selenium> (eingesehen: 22.11.22)

Verbraucherzentrale (2022). Sekundäre Pflanzenstoffe – warum sie wichtig sind.

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/sekundaere-pflanzenstoffe-warum-sie-wichtig-sind-4946> (eingesehen: 22.11.22)

von Koerber K et al. (2012). Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Karl F. Haug Verlag. Stuttgart

Ziegler JU et al. (2016). Wheat and the irritable bowel syndrome – FODMAP levels of modern and ancient species and their retention during bread making. JFF 25: 257-266. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2016.05.019>.

