

Wissenswertes über Phytin

Zusammengestellt aus der Fachliteratur

Phytin ist der in vielen pflanzlichen Samen anzutreffende Phosphorspeicherstoff. Phosphor wird zur Aktivierung vieler Steuervorgänge im Betriebsstoffwechsel der Pflanze, Tier und Mensch benötigt. Die Pflanze speichert diesen Stoff als Phytin. Er ist im Getreide in den Randschichten und im Keimling enthalten.

Kleie ist daher besonders phosphor- bzw. Phytinreich. Mit Kalzium und auch mit Eisen bildet Phytin schwer lösliche Verbindungen. So das ein Teil der Mineralsalze aus dem vollen Korn dem Menschen nicht zur Verfügung steht. Auch aus der gleichzeitig mit dem Vollkorn verzehrten Nahrung können ggf. Eisen und Kalzium schlechter resorbiert werden. Die Bioverfügbarkeit der Mineralsalze nimmt mit dem Gehalt an Phytin ab.

Phytin kann aber während der Zubereitung einer hydrolytischen Spaltung unterzogen werden, was die Bioverfügbarkeit der Mineralsalze aus Vollkorn wieder verbessert.

- korneigene Phytase baut Phytin ab, in Abhängigkeit vom pH- Wert, der Temperatur, der Zeit und dem Ausmahlungsgrad. Tipp Korn einweichen und lange Teigführung!
- Personen die regelmässig Vollkorn essen, haben im Darm eine mikrobielle Phytase, diese baut Phytin ebenfalls ab. Abhängig von der mikrobiellen Zusammensetzung der Dünndarmflora!
- Untersuchungen in der Praxis haben keine tatsächlichen negativen Effekte in der Mineralstoffversorgung bei Vollwertkost festgestellt. Man bedenke, dass Vollkorn einen viel höheren Gehalt an Mineralien hat als Weissmehl!
- Phytin wird durch Erhitzen und phenolische Substanzen z.B. im Hafer und Ascorbinsäure, aber auch von Saponinen in seiner Reaktionsmöglichkeit beeinflusst. Diese Verfahren oder Stoffe können Phytin abfangen.
- Die korneigene Phytase wird vor allem durch Einweichen und Ankeimen und durch die Verbindung mit Hefe oder Sauerteig aktiviert, womit Phytin abgebaut wird. Durch Kochen ab 60° Grad wird Phytase inaktiviert. Bei einer langen Teigführung mit Hefe können bei Weizenbrot 50% und bei Sauerteigbrot sogar 70% der Phytinsäure aufgespaltet werden. Aber selbst bei der Zufuhr von grösseren Mengen an Phytin kann der Organismus sich bezüglich der Mineralsalze in ein Gleichgewicht setzen. (Bei einer Adaption an Vollwertkost der Fall)

Heute gehört Phytin sogar zu den wertvollen sekundären Pflanzenstoffen mit einer anticancerogenen und herzpräventiven Wirkung!

Gemäss Prof. Thomas als Fachbuchautor eines Buches Vollkorn bietet mehr, gibt es keinen Anlass zu Befürchtungen betreffend einer reduzierten Mineralstoffversorgung aufgrund vom Vorkommen von Phytin im Vollkorn.

Quelle: Vollkorn bietet mehr, Prof. Thomas, Haug Verlag