

Zusammenfassung der Studie

„Reis ist unschlagbar“, sagt der Weltklassebeachvolleyballer Paul Laciga

Studie der ETH Zürich zeigt, dass Reis ein wesentlicher Energielieferant ist.

Zürich, den 06.09.2007 – Eine Studie der ETH Zürich hat gezeigt, dass Reis ein wesentlicher Energielieferant ist, und sich hervorragend als Baustein einer ausgewogenen Ernährung eignet. Die Studie unterscheidet drei Sorten von Reis: weissen, braunen und parboiled Reis.

Reis als Sportlernahrung

Reis entspricht den Bedürfnissen eines Hochleistungssportlers. Reis ist fettarm und reich an Kohlenhydraten. Die aufgenommenen Kohlenhydrate sind schnell verwertbar und führen zu einer raschen Versorgung des Körpers mit Energie, ohne den Körper zusätzlich mit Fett zu belasten.

In Reis sind wesentliche Nährstoffe enthalten, die Sportler für eine ausgewogene Ernährung benötigen:

Kohlenhydrate: Der Anteil an Kohlenhydraten in Reis ist sehr hoch. In Reis liegen sie in Form von Stärke vor. Besonders weisser Reis weist einen sehr hohen Stärkegehalt auf. Er beträgt knapp 80g/100g Reis (ungekocht). Brauner Reis enthält dagegen nur rund 65g/100g Reis (ungekocht). Wichtig für Sportler und sportlich aktive Menschen ist die schnelle Verfügbarkeit der im Reis enthaltenen Kohlenhydrate. Diese wird mit einem hohen glykämischen Index umschrieben, welcher den relativen Einfluss des Reises auf die Blutzuckerantwort beschreibt. Durch den raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels infolge des Reiskonsums wird der Sportler schnell mit Energie versorgt und seine Energiereserven zügig gefüllt. **Reis steigert das Leistungsvermögen des Sportlers.**

Fette: Essentielle Fettsäure im Reis ist die ungesättigte Linolsäure. Sie wirkt sich positiv auf das Blutfettprofil aus. Ein reisspezifisches Phytosterin ist das Gamma Oryzanol. Dieser sekundäre Pflanzenstoff, der vor allem in braunem Reis und Reiskleie vorhanden ist, kann eine cholesterinsenkende Wirkung haben. **Reis ist insgesamt sehr fettarm.**

Vitamine: Der Verzehr von einer Portion Reis deckt den täglichen Vitamin B1 Bedarf bis zu 31%, den Vitamin B6 Bedarf bis zu 38% und den Vitamin E Bedarf bis zu 11%. Der Anteil der B-Vitamine, Niacin, Biotin sowie Vitamin E ist in braunem Reis bedeutend höher als in weissem Reis. **Reis vervollständigt den täglichen Bedarf des Körpers an Vitaminen.**

Mineralstoffe: Neben Kohlenhydraten weist Reis einen erheblichen Anteil an Spurenelementen und Mineralstoffen auf. Eine Portion Reis leistet einen nennenswerten Beitrag zur Deckung des gesamten Tagesbedarfes an Magnesium, Phosphor, Kupfer, Mangan, Zink sowie Selen. Der Mineralstoff Magnesium ist wichtig bei der Verwertung von Kohlenhydraten und bei der Energiebereitstellung. **Reis trägt zur besseren Verwertung der Kohlenhydrate im Körper bei.**

Proteine: Der durchschnittliche Proteingehalt von Reis liegt zwischen 8g/100g und 9g/100g (ungekocht). In tropischen Regionen Asiens ist Reis die wichtigste Proteinquelle. Dort deckt er zwischen 35% und 40% des gesamten Proteinbedarfs. Reiskleie, die beim Mahlen des braunen Reises anfällt, ist eine besonders gute Proteinquelle und auch für Diabetiker hervorragend als Nahrungsergänzungsmittel geeignet. **Reis dient dem Aufbau und Erhalt von Muskeln und Körperzellen.**

Reis leistet einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit

Im Gegensatz zu anderen Getreiden wie Weizen, Roggen und Gerste ist Reis **glutenfrei**. Er ist ein hypoallergenes Lebensmittel, das auch für die ausgewogene Ernährung von Allergikern sehr gut geeignet ist. Neben weissem, braunem und parboiled Reis leisten Reiskleie, Reisflocken und Reiskeimöl einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit. Reiskeimöl eignet sich hervorragend zum Kochen.

Die im Reis enthaltenen unlöslichen Nahrungsfasern verfügen über eine hohe Quellfähigkeit. Diese erhöhen das Volumen des Nahrungsbreis im Magen und verlängern somit das Sättigungsgefühl. **Reis hat daher in einer ausgewogenen Ernährung seinen Platz.**