



Der klebrig-asiatisch zubereitete Reis lässt sich mit Stäbchen gut essen – und vor allem ist er bekömmlicher.

Schlankmacher, Energiespender und Hilfe für den Darm

## Von China lernen heißt ... mehr Reis essen!

Christoph Wagner, Heilpraktiker

*Wenn Reis ein Nahrungsergänzungsmittel wäre, er würde mit Sicherheit längst zu den Bestsellern gehören. Aber Reis ist ja „nur“ ein Lebensmittel. Und deshalb wissen die Deutschen so wenig von seinen gesundheitsfördernden Qualitäten: Er reguliert Stuhlgang und Flüssigkeitshaushalt, nährt und spendet nachhaltig Energie, gleichzeitig eignet er sich zur Gewichtsreduktion und zur Pflege eines gereizten Darms. Ein Plädoyer für mehr Reis im Reis-Entwicklungsland Deutschland.*

Im englischsprachigen Raum sagt man zur Begrüßung „How do you do?“ – eine wirkliche Antwort ist nicht nötig, der andere entgegnet das Gleiche, denn es bedeutet einfach „Guten Tag!“ Genauso verhält es sich in einigen asiatischen Gegenden mit der Formel „Haben Sie heute schon Reis gegessen?“ Auf diese Frage erwartet niemand eine Antwort, denn wer wirklich keinen Reis gegessen hätte, der hätte wohl auch keinen „guten Tag“.

Reis ist für mehr als ein Drittel der Weltbevölkerung das Grundnahrungsmittel. Er muss ein hochwertiges Lebensmittel sein, denn lange Zeit haben sich zahlreiche Völker überwiegend davon ernährt. In vielen Sprachen bedeutet „Reis“ das Gleiche wie „Mahlzeit“. Doch die wertvollen Inhaltsstoffe sind überwiegend in der Frucht- und Samenschale, der sogenannten Silberhaut, und dem Keimling enthalten:

B-Vitamine und hochwertiges Eiweiß. Als es allgemein Mode wurde, den Naturreis – international wird er oft als „brauner Reis“ bezeichnet – durch Schleifen und Polieren in weißen Reis zu verwandeln, traten bald Mangelkrankungen, vor allem die Vitamin-B<sub>1</sub>-Mangelkrankheit Beriberi, auf.

### In Deutschland ist Reis noch nicht angekommen

Reis, mit wissenschaftlichem Namen *Oryza sativa*, ist ein Getreide aus der Gattung der Süßgräser. Es gibt weltweit 80- bis 100.000 Sorten. Man unterscheidet grob zwei (oder auch drei) Varianten:

- ▶ Reis für tropische Anbaugeländer (Oryza indica) mit länglichen Körnern,
- ▶ Reis für gemäßigte Zonen (Oryza japonica) mit eher runden bis ovalen Körnern.

In Asien wird Reis mindestens seit dem 5. Jahrtausend v. Chr. angebaut, also seit 7.000, vielleicht auch seit 10- oder 12.000 Jahren. Mit den Arabern kam er im Mittelalter nach Ägypten, Afrika und Spanien, zu Beginn der Neuzeit wurde er auch in Italien und Südfrankreich heimisch.

Und wann gelangte er nach Deutschland? Gute Frage. Antwort: Noch nicht! Gerade einmal 2,5 Kilo pro Jahr verzehrt der Durchschnittsdeutsche – in Asien sind es 100 bis 200 Kilo, in einigen afrikanischen Regionen 70 Kilo, in Spanien (Stichwort Paella) und Italien (Risotto) etwa 20 Kilo. Und man möchte eigentlich gar nicht wissen, wieviel von den lächerlichen 2,5 Kilo pro Bundesbürger der wahrhaft gesunde Naturreis ausmacht ...

### Vollgetreide schützt vor der „Berg- und Talfahrt“

Dieses Bild spiegelt sich in der hiesigen Ernährungswissenschaft. Bis auf einige Außenseiter, die „Kohlenhydrate“ gänzlich ablehnen, sind sich die Ernährungswissenschaftler zwar einig, dass wir viel Getreide, und am besten Vollkorn essen sollten. Bei „Vollkorn“ denken allerdings die meisten Menschen hierzulande, und auch Ernährungswissenschaftler, an Brot und Müsli, vielleicht noch an Nudeln. Gekochtes Getreide, etwa Reis, Hirse oder Dinkel, kommt in den Empfehlungen ganz selten explizit vor.

Getreide hat den Vorteil, dass es zum großen Teil aus komplexen Kohlen-

## Naturreis, weißer Reis, Parboiled Reis – was passiert mit den Nährstoffen?

Naturreis sorgt für ein relativ konstantes Energielevel und liefert wertvolle Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente). Weißer Reis hat beide Eigenschaften ganz oder weitgehend verloren. Parboiled Reis beruht auf einem technischen Trick, der Mikronährstoffe trotz Polieren erhält.

Ein Getreidekorn besteht grob aus drei Strukturen:

- ▶ dem Mehlkörper, er enthält überwiegend Stärke;
- ▶ dem Keimling, in dem Eiweiß, Fett, aber auch Lezithin und Vitamin E konzentriert sind;



- ▶ der mehrschichtigen Frucht- und Samenschale (auch Silberhaut genannt), die Eiweiß, aber auch Mikronährstoffe enthält.

Beim Schälen, Schleifen und Polieren gehen wertvolle Mikronährstoffe verloren, was zu Mangelkrankungen führen kann (siehe Text). Doch dies ist

nicht der einzige Grund, warum man weißen Reis links liegen lassen sollte: Er führt zu einem deutlich schnelleren und stärkeren Blutzuckeranstieg, löst daher eine stärkere Insulin-Ausschüttung aus, was wiederum zu einer schnelleren und stärkeren Unterzuckerung des Blutes führt – in der Folge tritt wieder

Jeder Reis schmeckt anders. Der weiße Reis hat – auch weltweit gesehen – den wesentlich gesünderen Naturreis weitgehend verdrängt.

Hunger auf. Die beste Stabilisierung des Blutzuckers und damit Vermeidung von Hunger, auch von Fetteinlagerungen, erzielt man, wenn man Naturreis mit Gemüse kombiniert.

Der Parboiled Reis ist ein polierter Reis, der aber wesentlich mehr Vitamine und Mineralien enthält, da diese vor dem Polieren mit Dampfdruck ins Innere des Korn gepresst wurden. Auch seine Auswirkung auf den Blutzucker soll dem von Naturreis entsprechen (niedriger glykämischer Index). Aus Vollwert-sicht fehlen allerdings die Ballaststoffe und andere Anteile von Schale und Keimling, die nicht beim Vorbehandeln ins Innere wandern.

hydraten besteht, die der Körper peu à peu zu Zucker abbaut und damit zur Energiegewinnung verwendet. Werden dem Organismus dagegen einfache Kohlenhydrate, also Zucker zugeführt – in Form von Süßigkeiten, Konfitüre, Kuchen, Limonade etc. –, steigt der Energiespiegel schnell und sinkt ebenso schnell wieder ab. Dies führt zur Forderung nach Nachschub, im Extremfall zu einer ständigen Berg- und Talfahrt.

### Bekömmlichkeit – oberstes Prinzip fernöstlicher Ernährung

Nur mit Weizen (Brot) und Haferflocken (Müsli) kommt man jedoch nicht auf die erforderlichen Mengen an Vollgetreide, außerdem wäre dies für viele Menschen gar nicht bekömmlich, vor allem für jene mit einem sensiblen Verdauungssystem. „Ich vertrage kein Vollkorn“, hört man öfter, wenn man Patienten Ernährungsberatung gibt, „ich hab’ alles schon probiert.“ Wirklich alles? Schon mit Reis probiert? Fast alle Menschen vertragen Reis.

Reis ist sehr bekömmlich und hat über Jahrtausende bewiesen, dass er als Nahrungsgrundlage taugt, nicht als alleinige, doch schon geringe Beigaben anderer Lebensmittel reichen aus. In Asien bestand die Ernährung teilweise zu 80 Prozent aus Reis, auch heute noch rät z. B. die Ernährungslehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die

Ernährung solle etwa zu 65 Prozent aus Reis (oder anderem gekochten Getreide) bestehen.

Übrigens soll weißer Reis schon zu Konfuzius' Zeiten (551–479 v. Chr.) für die Wohlhabenden hergestellt worden sein. Doch erst mit der industriellen Reismühle vor etwa 200 Jahren wurde es möglich, das ästhetische, aber wertarme Produkt für die Massen zu produzieren. Dass heutzutage in China kaum Vitamin-B<sub>1</sub>-Mangel besteht, trotz des Verzehrs von überwiegend weißem Reis, hat vor allem damit zu tun, dass andere Lebensmittel von Hülsenfrüchten bis Fleisch hinzugekommen sind. Inwiefern die Ernährung insgesamt gesünder geworden ist, sei dahingestellt.

### Süß ist der Geschmack, der die Mitte stärkt

Das oberste Prinzip fernöstlicher Ernährung ist die Bekömmlichkeit – und vielleicht steht deshalb der Reis so hoch im Rang. In China spricht man davon, „die Mitte zu stärken“, und die Mitte meint zunächst wiederum das Verdauungs- und Stoffwechselsystem, das Lebensenergie aufbaut. Die Mitte stärken kann vor allem ein Nahrungsmittel, das selbst in der Mitte steht zwischen den Extremen von Yin und Yang (z. B. Zucker und Salz): das Getreide und insbesondere der Reis, der als neutral und ausgeglichen gilt. Nach der 5-Ele-

mente-Lehre der TCM entspricht das Element „Erde“ der „Mitte“ des Organismus. Diese wird gestärkt durch Lebensmittel, die ihrerseits der „Erde“ zugeordnet sind: Lebensmittel mit jener „Süße“, wie sie von Möhren, Kürbis oder eben Reis geliefert wird. Zutaten mit dieser Süße sollten die Basis jeder Mahlzeit bilden, während die anderen Geschmacksrichtungen (scharf, bitter, sauer, salzig) nur in Nuancen vertreten sein dürfen. (Siehe Artikel zur 5-Elemente-Ernährung in *Naturarzt* 8/2005.)

### Hilfe für den kranken Darm, Alternative bei Zöliakie

Im Westen ist ein Hauptmotiv, dann und wann doch zum Reis zu greifen, seine darmschonende und regulierende Wirkung: Ob bei verrenktem Magen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen – ein paar Tage Reis, und dann langsam erst wieder anderes „zufüttern“, das ist die richtige Schonkost. Gänzlich Magenschwache können es mit Reisbrei oder Reiswasser versuchen.

Auch chronisch Magen-Darm-Erkrankte profitieren von der darmregulierenden und -schonenden Wirkung des gekochten Korns, denn es enthält darmpflegende Schleimstoffe. Und es ist glutenfrei. Deshalb bietet Reis für Zöliakieerkrankte die Alternative, aber auch für die möglicherweise große Zahl von Menschen mit einer latenten oder nicht

sehr stark ausgeprägten Glutenunverträglichkeit. (Siehe „Gluten-Intoleranz: Machen Müsli, Brot und Nudeln krank?“ in *Naturarzt* 1/2007.)

Eine andere gut bekannte Wirkung von Reis ist sein entwässernder Effekt. Reis enthält (pro 100 g) nur 10 mg Natrium, jedoch (je nach Sorte) 150–230 mg Kalium. Daher fördert er, sofern nicht oder kaum gesalzen, die Ausschwemmung von Wasser und damit auch von Stoffwechselprodukten (Schlacken).

Dies kann bei Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenleiden genutzt werden. Und es ist manchmal für die scheinbar schnellen Abnehmerfolge der Reis-Diäten verantwortlich – zunächst nämlich geht überwiegend Wasser verloren. Doch mit Reis kann man durchaus erfolgreich auch Gewicht reduzieren, denn er enthält wenig Kalorien und sättigt gut. Durch die starke Wasseraufnahme vergrößert sich das Reiskorn beim Kochen auf das Dreifache, dies bewirkt ein frühes Sättigungsgefühl. Die komplexen Kohlenhydrate sorgen dafür, dass der Blutzucker einigermaßen stabil bleibt und kein Hungergefühl auftritt, für Naturreis gilt dies besonders.

## Reis-Diät: einfach und schon nach kurzer Zeit erfolgreich

Eine Reis-Diät ist einfach: Pro Tag 300 g gekochten Reis und beliebig viel Gemüse essen. Auch ungezuckertes Apfelsinens oder Obst in Maßen sind zulässig. Schon ein paar Reistage oder ein regelmäßiger Reistag pro Woche sorgen für Entlastung.

Eigentlich müsste dieses Potential im Reis doch ausreichen, um ihn beliebter zu machen. Wer noch mehr Motivationshilfe braucht, kann sich mit jenen möglichen Wirkungen beschäftigen, die auf Basis der Inhaltsstoffe diskutiert werden:

- ▶ Reis enthält einige Mikronährstoffe, von denen wir zwar nur wenig benötigen, die wir im allgemeinen aber etwas zu wenig aufnehmen, z. B. Fluorid

## Am besten klebrig – Reis richtig kochen

**Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es nicht sinnvoll, Reis mit mehr Wasser zu kochen, als er aufnehmen kann (auch nicht im Beutel!) – und dann das Wasser wegzuschütten.**

Damit keine wertvollen Inhaltsstoffe verlorengehen, sollte man den Reis so kochen, dass er alles Wasser in sich aufnimmt: Naturreis mit der doppelten Menge Wasser (je Tasse Reis zwei Tassen Wasser) zum Kochen bringen und ca. 40 Minuten weiterköcheln lassen, bis das Wasser verschwunden ist, danach noch ca. 20 Minuten quellen lassen.

Beim Kochen mit Dampfkochof nimmt man etwas weniger Wasser und kommt mit ca. 30 Minuten aus, die Reiskörner reißen dabei weniger auf.

Wenn man mehr Wasser verwendet, muss man auch längere Zeit kochen. Reis, der nicht – wie hierzulande üblich – körnig, sondern mit viel Wasser und Zeit gegart wurde, ist bekömmlicher, also leichter verdaulich, und schmeckt süßlicher. Im Unterschied zum körnigen Reis hat er nichts Mehliges mehr. Die klebrige Konsistenz ist erwünscht, nicht nur, wenn man mit Stäbchen isst. Vor

allem Rundkornreis eignet sich für diese eher asiatische Zubereitung.

Reis kann man problemlos auf Vorrat kochen und im Kühlschrank aufbewahren. Körnig gekochter Reis lässt sich schnell mit einem Sieb im heißen Wasserbad oder über Wasserdampf erhitzen. Klebriger Reis wird mit etwas Wasser zunächst bei geschlossenem Deckel in Topf oder Pfanne erhitzt, dann Wasser verdunsten lassen und Reis wenden, bis er wieder die richtige Konsistenz hat. Alternativ kann man ihn auch als Bratling bzw. Reisfrikadelle backen oder braten.

(40 µg/100 g) und Selen (10 µg/100 g). Wer also regelmäßig Reis isst, tut demnach etwas für Zähne und Knochen (Fluorid) und fürs Immunsystem (Selen).

- ▶ Länger bekannt ist der relativ hohe Gehalt an einigen B-Vitaminen, vor allem B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub> sowie Niacin. Diesem wird unter anderem ein positiver Einfluss auf den Cholesterinspiegel nachgesagt.
- ▶ Wichtiger und erwiesen ist allerdings, dass die besagten B-Vitamine für die Funktionsfähigkeit des Nervensystems benötigt werden.

Dies zeigt sich auch deutlich in der „Krankheit durch polierten Reis“: Beriberi äußert sich unter anderem in Polyneuropathie (Nervenleitungsstörungen), Zittern und Apathie, aber auch durch Pulsbeschleunigung und Herzinsuffizienz sowie dadurch bedingte Wassereinlagerung. Positiv ausgedrückt, soll der Reichtum an B-Vitaminen in einer Reis-basierten Kost zu nervlicher Fitness und Stressreduktion beitragen und das Konzentrationsvermögen fördern.

## Sorgt Reis auch für die sprichwörtliche Gelassenheit?

Teilweise wird damit sogar die sprichwörtliche Ausgeglichenheit der Japaner und Chinesen begründet. Chinesische Mediziner verordnen eine Reis-Kur

nicht nur bei Magenschwäche, Energiemangel oder Durchfall und Übelkeit (auch bei Schwangerschaftsübelkeit), sondern tatsächlich auch bei Unruhe, Nervosität und Schlaflosigkeit.

Auch die anthroposophische Ernährungslehre sieht im Reis das Getreide der Ruhe, der Ausgeglichenheit, des Gleichmaßes – aber auch des Phlegmatikers und der Langeweile.

Der Reis verliert jedoch seinen (ohne Gewürze) langweiligen, neutralen Geschmack, sofern man den Verzehr extremer Nahrungsmittel – Fleisch (yang), Käse (yang), Süßwaren (yin), Kartoffeln (yin) – drastisch reduziert. Wenn sich der Organismus und die Geschmacksnerven umgestellt haben, werden Sie feststellen, dass man wie Chinesen, Japaner oder Thailänder morgens, mittags und abends Reis essen kann, ohne dies langweilig zu finden. Vorausgesetzt, er wird richtig zubereitet! ■



**Christoph Wagner**, Journalist und Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Homöopathie, Phytotherapie und Ernährung, ist seit 2001 *Naturarzt-Redakteur*. Er schrieb zuletzt über Homöopathie im *Notfall* (11/2007), *Chronopharmakologie* (9/2007) und *Schlafstörungen* (5/2007). Autor einer „Homöopathischen Hausapotheke“.