

Neustädtische Kirchstraße 7A
10117 Berlin

www.vgms.de | info@vgms.de
T 030 212 33 69-0 | F 030 212 33 69-99

Präsidium:
Jochen Brüggen, Gustav Deiters,
Michael Gutting, Ralph Seibold

Geschäftsführung:
Dr. Peter Haarbeck
AG Charlottenburg VR 35572 B
Lobbyregister R003156

Berlin, 28. November 2025

Wissenschaftliches Symposium: Mehr Vollkorn wagen – Getreide liefert wesentliche Bestandteile für eine gesunde Ernährung!

Der Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft hatte nach Würzburg eingeladen. Thema des 18. Wissenschaftlichen Symposiums war „Vollkorn im Fokus“. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie die Diskrepanz zwischen klaren Gesundheitsempfehlungen und zu niedrigem Vollkornverzehr geschlossen werden kann. Tatsächlich hat sich bereits einiges im Markt bewegt: So ist beispielsweise der Vollkornanteil in Frühstückscerealien in den letzten zehn Jahren um 39 Prozent gestiegen. Die Ballaststoffaufnahme in Deutschland basiert zum großen Teil auf dem Verzehr von Brot, dabei haben sich die Geschmacksvorlieben in den letzten Jahren deutlich zu helleren Gebäcken verschoben. Vollkorngebäcke aus „Weißem Weizen“ erreichen beides: Sie liefern viele Ballaststoffe und weisen eine helle Krume auf. Auch der Roggen kann mit Ballaststoffreichtum und Nachhaltigkeit punkten. Für eine echte Renaissance des Roggens erfordert es aber einen Imagewechsel vom Grundnahrungsmittel zum „Lifestylefood“. Eine vollkornreiche Ernährung wirkt nicht nur präventiv, sondern auch therapeutisch: Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass bestimmte Ballaststoffe eine Erhöhung des GLP1-Hormons – bekannt als Wirkstoff der Abnehmspritze – zur Folge haben. Ein vielversprechender Ansatz für eine personalisierte Ernährungstherapie. Die Quintessenz: Schon heute können die Verbraucherinnen und Verbraucher aus einem breiten Angebot an Getreideprodukten im Supermarktregal wählen, jetzt müssen sie nur noch mehr Vollkorn wagen!

Jochen Brüggen, persönlich haftender Gesellschafter bei H & J Brüggen in Lübeck, stellte am Vorabend des Symposiums die Entwicklung der letzten Jahre und das große und bunte Angebot an Frühstückscerealien, Müslis und anderen Getreideprodukten vor. So ist der Vollkornanteil in Cerealien deutlich gestiegen und der Zuckeranteil ebenso deutlich gesunken. Seine Botschaft: Es gibt ein sehr breites Angebot an Vollkornprodukten in den Supermarktregalen, aus dem die Verbraucherinnen und Verbraucher wählen können – sie können ohne langes Suchen Vollkorn wagen!

Gesundheitsvorteile unbestritten, Zufuhr dennoch mangelhaft, Mikrobiom im Blick

Fachleute sind sich einig: Vollkornprodukte spielen eine zentrale Rolle in der Präventionsmedizin. Trotz der Empfehlung der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)*, mindestens ein Drittel der Getreideprodukte als Vollkorn zu konsumieren und täglich 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen, zeigen Studien deutliche „*Ballaststoff-Lücken*“. **Felix Kerlikowsky** von der Leibniz Universität Hannover beleuchtet in seinem Vortrag den Paradigmenwechsel bei Ballaststoffen vom lang unterschätzten Nährstoff hin zu einem Schlüsselbaustein für die Gesundheit. Vollkorn kann präventive Effekte auf den Glukose- und Lipidstoffwechsel ausüben, das Risiko für Tumorerkrankungen senken und die Gesamtsterblichkeit reduzieren. Er sagt: „Der ernährungsphysiologische Wert von Vollkorn ist nicht allein auf Ballaststoffe zurückzuführen. Vielmehr liefert Vollkorn eine wertvolle Synergie aus Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen, die langfristig zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.“

Marie-Christine Simon von der Universität Bonn widmet sich der Forschung zum Darm-Mikrobiom und dem direkten Einfluss von Vollkorn auf eine gesunde Darmflora. Fest steht: Das Darm-Mikrobiom lässt sich am einfachsten und sehr wirksam über die Ernährung oder die Einnahme von Pro- und Präbiotika modifizieren. So zeigt ihre Forschung, dass durch die gezielte Einnahme von Beta-Glucan – einem Ballaststoff, der unter anderem in Hafer und Gerste vorkommt – die Bildung des Hormons GLP1 gesteigert werden konnte. GLP1 reguliert das Hungergefühl und ist als Wirkstoff der neuen „*Abnehmspritze*“ im Gespräch. Jedoch reagieren nicht alle Patientinnen und Patienten gleich. Simon sagt: „Ernährung hat nicht nur einen präventiven Effekt auf die Gesundheit, sondern auch einen therapeutischen. Wir müssen uns von der „*one-fits-all*“ Ernährungsempfehlung verabschieden.“ Vielmehr werden in Zukunft KI-gestützte Vorhersage-Modelle eine passgenaue Ernährungstherapie ermöglichen.

Herausforderungen und Akzeptanz

Bertrand Matthäus vom Max Rubner-Institut in Detmold thematisiert die fehlende Akzeptanz von Vollkorn: 85 Prozent der in Deutschland gekauften Brote werden aus hellen Typenmehlen hergestellt. Gründe hierfür sind die allgemeinen Geschmacksvorlieben, geringes Bewusstsein für die gesundheitlichen Effekte, fehlende einheitliche Definition sowie Auslobungsbeschränkungen aber auch technologische Hürden im Verarbeitungsprozess. „Vollkorn muss sexy sein. Auch um die jüngeren Zielgruppen dafür zu gewinnen. Mit dem Hinweis auf die Prävention von Zivilisationskrankheiten werden wir sie nicht begeistern.“

Matthäus stellte auch die wichtigsten Ergebnisse des *Whole Grain Summit 2025* vor, auf dem globale Lösungsansätze zur Steigerung des Vollkornverzehrs diskutiert wurden. Neben der Erarbeitung einer einheitlichen Definition für Vollkorn sollen in nächster Zeit offene Fragestellungen, etwa zur Verbraucherakzeptanz, in Fachgruppen geklärt werden.

Ein vielversprechender Ansatz zur Steigerung der Akzeptanz von den zu meist dunkleren Vollkornprodukten kommt aus der Getreideforschung: **Mario Jekle** von der Universität Hohenheim präsentierte „*Weissen Weizen*“. Weißer Weizen, der in anderen Regionen bereits erfolgreich eingesetzt wird, liefert wie der traditionell in Europa angebaute sogenannte „*Rote Weizen*“

wertvolle Inhaltsstoffe. Weißer Weizen bietet dabei jedoch ein milderes Aroma und eine deutlich hellere Farbe. Diese Eigenschaften können die Hemmschwelle bei Verbraucherinnen und Verbrauchern abbauen und so den Vollkornanteil im Backwarenangebot erhöhen. „Ziel ist es“, sagt Jekle, „den Verbrauchern eine gesündere Alternative zu bieten, der man nicht ansieht, dass sie „gesund“ ist und die nicht extra beworben werden muss.“

Die Wertschöpfungskette hat Lösungen für mehr Vollkorn

Jürgen Sieg von der Firma Rettenmaier & Söhne erläutert, wie zugesetzte Nahrungsfasern zur Schließung der Ballaststoff-Lücke genutzt werden können – etwa zur Anreicherung von Lebensmitteln oder zur Reduktion von Fett und Zucker. „Aber zentral bei allen Überlegungen“, sagt Sieg, „ist und bleibt die Frage: Schmeckt es? Denn ohne Geschmack keine Verbraucherakzeptanz.“

Nina Elzer vom europäischen Cerealienvverband CEEREAL berichtet über Initiativen der Cerealienhersteller, die durch Reformulierungen, Innovationen und branchenübergreifende Kooperationen den Vollkorn- und Ballaststoffgehalt ihrer Produkte sukzessive erhöhen und dabei über die Jahre bereits deutlich messbare Fortschritte erzielt haben. So konnte der Anteil von Vollkorn in Cerealien im Durchschnitt von 2015 bis 2023 um 39 Prozent und der Ballaststoffgehalt um 12 Prozent gesteigert werden. Für die Bewerbung des Themas Vollkorn – so mahnt sie an – braucht es geeignete rechtliche Vorgaben, die es möglich machen, auch kleinere Reduktionsschritte oder andere Rezeptveränderungen auf der Verpackung auszulöben.

Heiko Zentgraf von der GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung plädiert für eine Neubewertung des Roggens. Das immer mehr in Vergessenheit zu geratene Brotgetreide hat großes Potenzial: als Rohstoff für trendige Regional- und Lifestyleprodukte sowie als wichtige Ballaststoffquelle. Zudem ist es ein Eckpfeiler der deutschen Brotvielfalt. Er plädiert für einen Paradigmenwechsel, weg von der Auslobung des Roggens als „Grundnahrungsmittel“ hin zum trendigen „Lifestyle-Produkt“. Dafür bieten sowohl die unzähligen registrierten Roggengebäcke als auch neue Brot-Formen, das Bewerben der Regionalität sowie der kulinarische Blick über den Tellerrand zahlreiche Möglichkeiten.

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS

Im VGMS sind rund 500 Unternehmen organisiert, von mittelständischen, familiengeführten Unternehmen bis hin zu großen internationalen Konzernen. In den Betrieben werden rund 15 Millionen Tonnen landwirtschaftlicher Rohstoffe verarbeitet, unter anderem Weizen, Roggen, Hafer, Hartweizen, Mais, Reis und Stärkekartoffeln. Die Unternehmen sind wichtige Partner der Landwirtschaft sowie von Lebensmittelhandwerk, Industrie und Handel.

Die Produktpalette reicht von Mehl über Haferflocken, Frühstückscerealien, Nudeln und Reis bis zu nativen und modifizierten Stärken sowie Stärkeverzuckerungsprodukten. In Deutschland und darüber hinaus versorgen die Unternehmen Tag für Tag Millionen Menschen mit hochwertigen, sicheren und zugleich preiswerten Lebensmitteln. Daneben stellen sie Produkte für die chemisch-technische und pharmazeutische Industrie sowie Einzelfuttermittel für die Tierernährung her.

Mit ihren rund 15.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erwirtschaften die im VGMS zusammengeschlossenen Branchen einen Umsatz von etwa 7,5 Milliarden Euro, mit ihren Produkten sind sie weltweit erfolgreich. Der VGMS vertritt ihre wirtschafts- und sozialpolitischen Interessen gegenüber deutschen und europäischen Institutionen.

Ansprechpartnerin:

Anne-Kristin Barth
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
T 030 2123369 34
E anne-kristin.barth@vgms.de