

# Ist Dinkelmehl gesünder als Weizenmehl?



## Dinkel ist im Trend

- In Form von Mehl, Körner, Flocken, Griess, Kleie
- Produkte: Dinkelbrot, Dinkelguetzli, Dinkelwaffeln, Dinkelnudeln, Pflanzendrinks und Bier auf der Basis von Dinkel
- Zunahme des Dinkelmehlabsatzes um 44 % (2018–2021)
- Dinkelanbaufläche (2021 vs. 2020): + 12 % (Hafer: + 7 %, Weizen + 5 %)

## Warum ist Dinkel trendig?

- Verbreitete Skepsis gegenüber Weizenprodukten: Dinkel gilt als bekömmlicher und ist behaftet mit einem kulturell gepflegten Gesundheits- und auch Natürlichkeitsmythos.
- Patientenberichte: weniger Beschwerden wie Blähungen oder Verstopfung bei Glutenunverträglichkeit und Reizdarmsyndrom (Gluten soll auch Übergewicht oder neurologische Störungen wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen bis hin zu psychiatrischen Leiden verursachen)
- Befragung des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) aus dem Jahr 2022: Vier von fünf Personen halten Dinkel für weniger allergiefördernd als Weizen.

# Faktenlage: Weizen und Dinkel im Vergleich

## Weizen

- Brotweizen ist eine Weizensorte wie der Dinkel auch (d.h. Dinkel ist eng verwandt mit dem Brotweizen).
- Nährstoffe: mehr Ballaststoffe; in der Vollkornvariante beide Getreide mit zahlreichen Vitaminen, wichtigen Mineralstoffe (Fe, Zn) sowie sekundären Pflanzenstoffen
- Weniger Gluten (zudem enthalten moderne Weizensorten nicht mehr Gluten bzw. Gliadine als ältere Weizensorten)
- Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI): Diese Entzündungsvermittler zur Abwehr von Frassschädlingen kommen vor (nur beim Einkorn kaum vorhanden).
- Studienlage: Allergien und Unverträglichkeiten auf Gluten möglich, d.h. wissenschaftlich gesichert

## Dinkel

- Dinkel ist kein Urkorn bzw. Urgetreide, sondern ist jünger als der Brotweizen ("Urdinkel" ist Marketing)
- Nährstoffe: etwas mehr Eiweiss und Eisen (insgesamt keine nennenswerte Unterschiede zum Weizen: Dinkel ist also nicht per se ein gesünderes Getreide)
- Mehr Gluten, auch von der Untergruppe der kritischen Gliadine, die Immunreaktionen triggern können
- Zum Teil mehr ATI. ATI- und Glutengehalt sind sowohl bei Dinkel wie auch bei Weizen stark vom Anbauort (Bodenqualität, Klima) abhängig.
- Studienlage bei kontrollierten Bedingungen: keine gesicherten Belege für bessere Verträglichkeit oder geringeres allergenes Potential

## Warum sind Dinkelprodukte möglicherweise verträglicher?

- Andere Teigzubereitung in Form einer längeren Reifung von Sauerteig:  
Abbau von Substanzen wie Gluten oder auch bestimmte getreideeigene Kohlenhydrate (die sogenannten Fodmaps), die Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit zu schaffen machen können.
- Höherer Vermahlungsgrad (Type 630 oder höher) bei Dinkelmehl vs. Weizenmehl (Type 550):  
damit mehr Vollkornanteile (etwa Schale und der Keimling des Korns) im Dinkelmehl  
und damit mineral- und ballaststoffhaltiger als die am häufigsten verwendeten Weizenprodukte

## Vorteile des Dinkelbooms

- Grössere Biodiversität auf dem Acker durch Dinkelboom: alte Dinkelsorten, die ehemals auf der Roten Liste standen, spriessen nun wieder auf den Äckern.
- Dinkel wächst auch auf kargen Böden im Unterschied zu Weizen (damit weniger Dünger nötig und etwas nachhaltiger im Anbau).