

---

Subject: Ernährungsumstellung: kein Vollkornbrot mehr  
Posted by [Malnefrage](#) on Wed, 05 Sep 2012 12:11:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit einigen Wochen esse ich statt Vollkornbrot (und gelegentlich anderen Brotsorten) nur noch Knäcke (manchmal auch Vollkornknäcke) zum Frühstück und Abendessen (Belag bleibt der gleiche) und habe damit bislang sehr gut abgenommen.

Kann es sein, dass eine solche Ernährungsumstellung speziell was die Haare betrifft auf die Dauer zu Mangelerscheinungen führt (Vollkorn soll ja wichtig für die Haare sein)?

---