

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind wertvolle Bestandteile der Nahrung. Sie sind in lösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe. Beide sind für die Verdauung wichtig und kommen in verschiedenen Lebensmitteln vor. Sie stammen aus pflanzlichen Lebensmitteln und sind langsamen.

LESERPROBE

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe können nicht verdaut werden, haben aber trotzdem Einfluss auf die Verdauung, die Sättigung, viele gesundheitliche Aspekte und auch auf den Blutzuckerspiegel:

- Mahlzeiten mit vielen Ballaststoffen sättigen gut.
- Ballaststoffe wirken sich günstig auf die Blutzuckerwerte aus.
- Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an und fördern dadurch die Verdauung.
- Eine hohe Ballaststoffzufuhr insgesamt und besonders von Vollkornprodukten kann helfen, ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen. So kann das Risiko z. B. für koronare Herzerkrankungen, Dickdarmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen gesenkt werden.
- Eine hohe Ballaststoffzufuhr kann den Cholesterinspiegel senken.

Tipp:

So können Sie Ihre Ballaststoffaufnahme steigern:

- Verzehren Sie Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn.
- Essen Sie regelmäßig Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Samen.
- Viele Ballaststoffe müssen aufquellen, um ihre positive Wirkung zu entfalten. Trinken Sie ca. 1,5 l Flüssigkeit pro Tag. Ideal sind Wasser sowie Kräutertees, Früchtetees, Kräuternäpfe, Kräuter und Früchte.

Zusätzlich können Sie auf die Auswahl der Lebensmittel innerhalb der Lebensmittelgruppen achten:

Lebensmittel	Ballaststoffarme Lebensmittel	Ballaststoffreiche Lebensmittel
Gemüse	Gurke, Tomate, Radieschen, Kopfsalat, Zucchini, Gemüsesaft	Mais, Kartoffeln, Nudeln, Teigwaren
Obst	Melone, Weintrauben, Ananas, Fruchtsaft	Äpfel, Birnen, Pflaumen, Nüsse, Samen
Brot	Weißbrot, Weizenbrötchen	Vollkornbrot, Roggenbrot, Knäckebrot
Beilagen	Teigwaren (Nudeln, Spaghetti, Hartweizengrieß), Kartoffeln (geschält)	Reis, Getreidegerichte, Wildreis, Haferflocken, Vollkornreis (mit Schale)
Frühstücksflocken	Cornflakes	Haferflocken, Haferkleie
Süßigkeiten	Göttermilch, Milchschokolade, Vollkornkekse, Edelbitterschokolade, Nüsse	Waffeln, Gebäck, Süßwaren, Schokolade (zubereitet mit ballaststoffarmen Früchten), rote Grütze, Vollkornkekse, Edelbitterschokolade, Nüsse

Aus: DGE-Info 10/2014, S. 10-11