



# Ballaststoffe

Alles andere als eine Belastung!

## Ballaststoffe – welche Rolle spielen sie in einer gesunden Ernährung?

Auch wenn Ballaststoffe keine “Nährstoffe” sind – sie sind dennoch wichtige Komponenten unserer Ernährung. Es ist in erster Linie ihre Eigenschaft, unseren Körper zu durchlaufen ohne aufgenommen zu werden, der Ballaststoffen eine so hohe Bedeutung zukommen lässt.

## Was sind Ballaststoffe?

Als Ballaststoffe werden jene essbaren Pflanzenbestandteile bezeichnet, die vom Dünndarm weder verdaut noch aufgenommen werden können und den Dickdarm unversehr durchlaufen.

Grundsätzlich unterscheiden wir 2 Arten:

- a) LÖSLICHE BALLASTSTOFFE (Pektine, Inulin, Pflanzenschleime, Pflanzengummi, sie werden von den Dickdarmbakterien weitgehend abgebaut und quellen sehr stark auf)
- b) UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE (Zellulose, Hemizellulose, sie sind natürliche Füllstoffe und binden im Dickdarm Wasser)

## Ballaststoffquellen

Ballaststoffe kommen in Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, Bohnen) und Vollkornprodukten vor.



## Positive Wirkungen der Ballaststoffe

- Ballaststoffe **verlängern die Kauzeit**. Dadurch wird mehr Speichel abgesondert. Dies wirkt sich positiv auf die Zahnerhaltung und die Vorverdauung aus.
- Ballaststoffe **erhöhen die Verweildauer des Speisebreis im Magen**: Das Hungergefühl wird gedämpft und eine langfristige Sättigung erreicht.
- Ballaststoffe **regen die Darmtätigkeit an**.
- Ballaststoffe **verkürzen die Transitzeit des Speisebreis** im Darmtrakt. Krebserrigende Stoffe können so nicht lange mit der Darmschleimhaut in Kontakt treten. Ballaststoffe **schützen somit vor Darmkrebs**.
- Ballaststoffe **erhöhen das Stuhlvolumen** und die Entleerungshäufigkeit.
- Ballaststoffe haben einen positiven Einfluss auf die Stuhlkonsistenz und **beugen einer Verstopfung vor**.
- Durch die Fähigkeit der **Gallensäurebindung** durch Ballaststoffe **sinkt der Cholesterinspiegel**.
- Kohlenhydrate werden verzögert ins Blut aufgenommen. Dadurch kommt es zu einem **langsameren Blutzuckeranstieg**, was vor allem zur Vermeidung von Heißhunger und für Diabetesranke wichtig ist.



Ballaststoffe sind  
wo etwas wie  
der Besen für  
den Darm!

Durch einen höheren Ballaststoffverzehr könnten viele Zivilisationskrankheiten reduziert und vermieden werden:



- Obstipation (Verstopfung)
- Hämorrhoiden
- Gallensteine
- Dickdarmkrebs
- Diabetes mellitus Typ II (Blutzuckerkrankheit)
- Erhöhte Blutfettwerte
- Adipositas (Fettsucht)
- Arteriosklerose (Gefäßverkalkung)

## Ballaststoffbedarf und Ballaststoffgehalt

Der empfohlene Tagesbedarf an Ballaststoffen beträgt mindestens 30 Gramm. Um diese Menge zu erreichen sollten täglich zusätzlich zu Gemüse und Obst Vollkornprodukte genossen werden:

Drei Scheiben Vollkornbrot  
150 Gramm Naturreis, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte  
200 Gramm gedünstetes Gemüse  
Eine Handvoll Rohkost

Beispiel für  
eine optimale  
Tagesration an  
Ballaststoffen.

## Ballaststoffgehalt ausgewählter Lebensmittel

Durchschnittlicher Gehalt pro 100 Gramm essbarem Anteil:

- Weizenkleie: 45,4 Gramm
- Weiße Bohnen, roh: 23,2 Gramm
- Weizenvollkornmehl: 11,7 Gramm
- Haferflocken: 10 Gramm
- Popcorn: 10 Gramm
- Weizenvollkornbrot: 8,4 Gramm
- Walnüsse: 6,1 Gramm
- Kohlsprossen: 4,4 Gramm
- Fenchel: roh: 4,2 Gramm
- Kresse: 3,5 Gramm
- Weißbrot: drei Gramm
- Apfel, ungeschält: zwei Gramm
- Banane: 1,8 Gramm



## Tipps für eine ballaststoffreiche Ernährung

- Achte auf **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**, damit die Ballaststoffe ausreichend quellen können. Der tägliche Bedarf beträgt mindestens eineinhalb Liter. Gute Durstlöcher sind Mineral- oder Leitungswasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees oder gut gespritzte Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz.
- Greife öfters zu Brot und Gebäck aus Vollkorngetreide. Probiere statt der herkömmlichen weißen Nudeln, Vollkornnudeln und Naturreis. Diese Produkte schmecken voller und enthalten neben Ballaststoffen reichlich Vitalstoffe. Als Kohlenhydratbeilagen machen sie schneller satt.

- Beginne den Tag mit einem zuckerfreien Müsli aus Getreideflocken.
- Ersetze beim Kuchenbacken helles Mehl zum Teil durch ballaststoffreiches Vollkornmehl. Der Kuchen wird saftiger und gleichzeitig ein wenig gesünder. Im Nuss- oder Schokoladekuchen fällt auch dem misstrauischen Familienmitglied das Vollkornmehl nicht auf.
- Baue in jeder Mahlzeit Gemüse, bunte Blattsalate und Obst ein. Insgesamt solltest du auf „Fünf am Tag“ kommen. Iss einmal pro Woche **Hülsenfrüchte**. **Sie sind die vitaminreichsten Ballaststofflieferanten.**
- Wer die üblichen Vollkornprodukte nicht so gut verträgt, kann auf Grahamweckerl, Vollkorntoast und geschälte Hülsenfrüchte zurückgreifen. Diese sind leichter verdaulich.
- Serviere auch einmal Alternativen zum Getreide, wie Hirse, Dinkel, Buchweizen, Amarant oder Grünkern. Sie eignen sich als köstliche Beilage oder können mit reichlich Gemüse zu Aufläufen und schmackhaften Laibchen verarbeitet werden.
- Trockenobst enthält jede Menge Ballaststoffe und ist eine gesunde Nascherei. Greife bei Gusto auf Süßes zu getrockneten Zwetschken, Marillen, Apfelspalten oder Rosinen anstatt zur fettreichen Schokolade.

