



Ballaststoffe –

wertvoll für Ihre Gesundheit



© adobe.stock: Natalia Klenova

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind Pflanzenbestandteile, die der Mensch nicht oder nur eingeschränkt verdauen kann. Sie finden sich in pflanzlichen Lebensmitteln hauptsächlich in den Randschichten des Getreidekorns sowie in Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse, Nüssen und Samen. Ballaststoffe gehören zu den Kohlenhydraten und liefern keine oder nur wenige Kalorien. Im menschlichen Körper erfüllen sie wichtige Funktionen.



Es ist empfehlenswert, mindestens 30 g Ballaststoffe aufzunehmen. Dies gelingt über den Verzehr von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Nüssen.

Welche Wirkungen haben Ballaststoffe?

Ballaststoffe verzögern die Magenentleerung, regen die Darmtätigkeit an und fördern so die Verdauung. Zudem sättigen ballaststoffreiche Lebensmittel gut und können helfen das Körpergewicht zu halten bzw. zu senken. Ballaststoffe können einen Teil des Cholesterins im Darm binden und so einen Beitrag zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut leisten. Im Dickdarm entfalten Ballaststoffe probiotische Wirkungen, d. h. sie versorgen die dort ansässigen Mikroorganismen mit Nährstoffen und fördern deren Wachstum.

Welchen Krankheiten kann mit Ballaststoffen vorgebeugt werden?

Ein regelmäßiger Verzehr von Ballaststoffen kann bei Beschwerden wie Verstopfung, Hämorrhoiden und Divertikulose helfen.

Ballaststoffe als Bestandteil von Vollkorn zeigten schützende Wirkungen auf Herzerkrankungen, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes, Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck sowie Dickdarm- und Brustkrebs.

Welche Lebensmittel sind besonders reich an Ballaststoffen?

Vollkornprodukte haben einen hohen Ballaststoffgehalt. Vollkornmehl enthält im Gegensatz zu Weißmehl die Randschichten der Getreidekörner, in denen sich neben Vitaminen und Mineralstoffen auch die wertvollen Ballaststoffe befinden. Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen enthalten ebenfalls reichlich Ballaststoffe.

Der Richtwert von mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag lässt sich beispielsweise mit folgenden Lebensmitteln erreichen:

Lebensmittel	Ballaststoffe in g
1 Scheibe Pumpernickel (40 g)	3,5
1 Birne (140 g)	3,9
1 Portion Vollkornnudeln (125 g)	6,4
1 Portion Erbsen, geschält (125 g)	11,8
1 Portion Gemüsepaprika rot, gedämpft (150 g)	5,7
Ballaststoffe gesamt	31,3

Quelle: DGExpert



1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) liefert 99 kcal (Kilokalorien) und enthält 4 g Ballaststoffe. Die gleiche Menge Ballaststoffe ist in 4 Scheiben Toastbrot (à 30 g) enthalten, die zusammen aber 312 kcal liefern. Ein Croissant (70 g) enthält nur 1,5 g Ballaststoffe und liefert jedoch 357 kcal.



Tipps für die Praxis

- Wählen Sie häufig Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen.
- Essen Sie täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse.
- Essen Sie täglich Brot aus Vollkorn.
- Wählen Sie bei Nudeln, Reis und anderen Getreideprodukten die Varianten aus Vollkorn.
- Stellen Sie sich Ihr Müsli aus Haferflocken oder anderen Vollkornflocken selbst zusammen und kombinieren Sie es mit frischem Obst, geschroteten Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Sesamsamen, Trockenfrüchten oder Nüssen.
- Verwenden Sie beim Backen bevorzugt Weizenmehl der Type 1050 oder Weizenvollkornmehl. Je höher die auf der Verpackung angegebene Typenzahl ist, desto mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält das Mehl. Falls der Geschmack zunächst ungewohnt für Sie ist, können Sie das Mehl der Type 405 schrittweise ersetzen.
- Trinken Sie täglich rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Tees. Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig, damit die Ballaststoffe ihre positive Wirkung entfalten können.



Austauschmöglichkeiten für eine ballaststoffreichere Ernährung

Ballaststoffarme Lebensmittel	Ballaststoffreiche Lebensmittel
Weißbrot, Weizenbrötchen, Toastbrot	Weizen-/Roggenvollkornbrot, -brötchen, -toastbrot, Roggenmischbrot, Pumpernickel
Weizenmehl Type 405, Nudeln aus Hartweizengrieß, polierter Reis	Weizenmehl Type 1050, Vollkornnudeln, Wildreis, Grünkern
Cornflakes	Müsli mit frischem Obst, Vollkornflocken, Hafer- oder Weizenkleie, Trockenfrüchte
Melone, Weintraube, Ananas, Fruchtsaft	Apfel, Beerenobst (z. B. Brombeere, Johannisbeere, Himbeere, Heidelbeere), Birne, Kaki, Pflaume
Gurke, Tomate, Radieschen, Kopfsalat, Zucchini	Kohlgemüse (z. B. Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl), Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Karotten, Paprika, Pfifferlinge, Schwarzwurzel





Beeren-Müsli

Rezept für 2 Portionen

- 100 g Haferflocken
- 2 TL Lein- oder Goldsamen, geschrotet
- 2 EL Mandeln, grob gehackt
- 200 ml Milch
- 4 EL Naturjoghurt
- 1 Banane
- 200 g Beeren (z. B. Heidel-, Himbeeren)

Haferflocken, Leinsamen, Mandeln, Milch und Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren.

Die Mischung auf zwei Gläser verteilen und über Nacht oder für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit den gewaschenen Beeren auf die Gläser verteilen.

Impressum

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn
www.dge.de

Bildnachweis: Titelbild:

© adobe stock: marilyn barbone
Dieser Flyer wurde durch den Kauf von Klimazertifikaten klimaneutral auf „Blauer Engel“ Papier gedruckt.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages