

Ballaststoffe



Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile von Pflanzen. Sie regen die Verdauung an und verhüten die gefürchtete Darmträgheit sowie Verstopfung. Brot und Getreidemahlprodukte regulieren am wirksamsten die Verdauung. Vollkornbackwaren haben einen besonders hohen Anteil an unlöslichen Ballaststoffen und verbessern die Ballaststoffbilanz beträchtlich.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe bilden in den Pflanzen ein Netzwerk von Gerüsten und Verstrebungen für Standfestigkeit, Halt und Stabilität (z.B.

Cellulose) oder den äußeren Schutz (z.B. bei Getreide). Man unterscheidet lösliche, wasserbindende und unlösliche Ballaststoffe.

Was bewirken Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind funktionsfördernde Bestandteile, weil sie die Darmtätigkeit anregen und die Verdauung fördern. Beim Verzehr ist der schneller gefüllt, das Sättigungsgefühl stellt sich schneller ein. Durch die positive Wirkung auf die Dickdarmflora und die Verdauung helfen sie bei Darmkrankheiten, verhindern hohe Blutfett- sowie Cholesterinwerte und beugen Übergewicht, Gallensteinen und Arterienverkalkung vor.

Welche Nahrungsmittel enthalten Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind in Getreide und Getreideprodukten sowie in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten. Die Ballaststoffe aus Getreide und die aus Obst und Gemüse sind unterschiedlich zusammengesetzt und haben im menschlichen Körper auch unterschiedliche Wirkungen.

Wieviel Ballaststoffe braucht der Mensch?

Ernährungsmediziner raten zur Aufnahme von mind. 30 - 40 g Ballaststoffen täglich. Gegenwärtig werden etwa nur 17 bis 21 g verzehrt. Die Hälfte der Ballaststoffe sollte aus Brot und Getreidemahlerzeugnissen stammen, da diese die Verdauung am wirksamsten regulieren. So sollte jeder Mensch etwa 300 g Brot/Semmeln (ca 6 Scheiben Brot) täglich zu sich nehmen. Vollkornbrot/-semmeln haben einen besonders hohen Anteil an Ballaststoffen.

Wo Ballaststoffe stecken:

