

Ballaststoffe

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind unverdauliche Faserstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln. Sie können von den Enzymen im Magen-Darm-Trakt nicht verarbeitet werden, sodass die Pflanzenfasern unverdaut im Dickdarm ankommen. Zu unterscheiden sind zwei Arten von Ballaststoffen:

Wasserunlösliche Ballaststoffe (Zellulose und Lignin kommen vorwiegend in Getreide und Getreideprodukten vor, wie zum Beispiel in Mais und Weizen.

Wasserlösliche Ballaststoffe (Inulin und: Obst, Gemüse, Haferprodukten und Hülsenfrüchten vor. Diese können zusätzlich von den Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren zerteilt werden, die die Darmbewegung fördern.

Wie viele Ballaststoffe pro Tag?

30 Gramm Ballaststoffe täglich:

- Vollkornvariante bei Getreideprodukten
- eine Portion Getreideflocken mit einem Esslöffel Flohsamenschalen oder Leinsamen
- Gemüse und Obst: zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag
- ein Esslöffel Weizen- oder Haferkleie in den Joghurt rühren
- mehrmals wöchentlich Hülsenfrüchte verzehren

Wichtigsten Ballaststoff-Lieferanten:

Flohsamenschalen: 100 Gramm Flohsamenschalen enthalten 80 Gramm Ballaststoffe. Regelmäßiger Verzehr helfen kann, den Stuhlgang zu regulieren. Wichtig: Hier ganz besonders auf eine ausreichende Trinkmenge achten!

Getreideprodukte: Mit 1EL Hafer- oder Weizenkleie im Müsli kann man seine Ballaststoffanteil erhöhen. Auch höhere Ausmahlungsgrade des Mehls, auch „Type“ genannt ist, sind ballaststoffreicher.

Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Linsen und Sojabohnen: 100 Gramm Linsen liefern beispielsweise rund 17 Gramm Ballaststoffe. Nebenbei sind Hülsenfrüchte auch ein sehr guter Eiweißlieferant.

Gemüse und Obst: Artischocken (10,8/100 Gramm), Schwarzwurzeln (18,3/100 Gramm) und Topinamburen (12,1/100 Gramm). Obstsorten: getrocknete Früchte wie Pflaumen (18,8/100 Gramm) oder Aprikosen (17,3/100 Gramm).

Nüsse und Samen: Leinsamen (35/100 Gramm), Chiasamen (34,4/100 Gramm) und Kokosraspeln (24/100 Gramm) stecken große Mengen an Ballaststoffen – aber auch jede Menge Fett.

!!!! Hinweis: Umstellung langsam, viel Trinken

Quelle:

<https://www.aok.de/bw-gesundnah/ernaehrung-und-rezepte/ballaststoffreiche-lebensmittel-die-top-5>

MediaTipp:

<https://www.ardmediathek.de/video/die-ratgeber/das-ballaststoff-experiment/hr-fernsehen/Y3JpZDovL2hyLW9ubGluZS8yMDQ1Nzg>

Platz	Lebensmittel	Übliche Portion In g/ Handgröße	Ballastst. pro Portion In g	Ballastst. pro 100g
1	Schwarzwurzel, frisch	200	36,6	18,3
2	Topinambur, frisch	250	18,8	12,5
3	Kichererbsen (Konserve, abgetropft)	200	15,4	7,7
4	Kidney-Bohnen (Kons., abgetropft)	200	15,2	7,6
5	Weißer Bohnen (Kons., abgetropft)	200	14,0	7,0
6	Artschocke, frisch, gegart	125	13,5	10,8
7	Flohsamenschalen	12/ 2El gehäuft	10,1	84,0
8	Erbsen, TK	200	8,8	4,4
9	Chiasamen	20 /2 El gehäuft	8,0	40,0
10	Linsen (Konserve, abgetropft)	200	8,0	4,0
11	Leinsamen	20/ 2 El gehäuft	7,0	35,0
12	Rosenkohl, gekocht	150	6,0	4,0
13	Paprikaschote, frisch	150	5,4	3,6
14	Popcorn, gepufft, ungesüßt	50 /1kl. Tüte	5,0	10,0
15	Gemüsemais (Konserve, abgetropft)	125	4,8	3,8
16	Roggenvollkornbrot	50 /1 Scheibe	4,6	9,2
17	Weizenkleie	10/ 1El	4,5	45,1
18	Dinkelvollkornbrot	50/ 1 Scheibe	4,2	8,3
19	Haferflocken, kernig	40 / 4 El gehäuft	4,0	10,0
20	Haferkleieflocken	20/ 4 El	3,8	19,0
21	Dinkelflocken	40/ 4 El	3,4	8,4
22	Pumpernickel	30/ 1 Scheibe	3,0	10,0
23	Erdnusskerne	25/ 1 Handvoll	2,9	11,7
24	Himbeeren, frisch	60	2,8	4,7
25	Birne, getrocknet	20/ 3 Stück	2,7	13,5
26	Roggenmischbrot (50%)	45/ 1 Scheibe	2,7	6,0
27	Mango, getrocknet	20/ 4 Stück	2,4	12,0
28	Kiwi	60/ 1	2,3	3,9
29	Kokosraspeln	15/ 1El	2,3	15,0
30	Macadamianüsse	25/ 1 Handvoll	2,3	9,0
31	Haselnüsse	25/ 1 Handvoll	2,1	8,2
32	Haferflocken, blütenart	20/ 4 El gehäuft	2,0	10,0
33	Haferkleie	12/ 2 El gehäuft	1,8	15,0
34	Pflaumen, getrocknet	20/ 4 Stück	1,6	8,0
35	Aprikosen, getrocknet	20/ 4 Stück	1,6	8,0
36	Walnusskerne	25/ 1 Handvoll	1,6	6,2
37	Pistazienkerne	20/ 1 Handvoll	1,5	7,6
38	Sesamsamen	10/ 1 El	1,1	11,2
39	Apfel, getrocknet	10/ 3 Stück	1,1	10,7
40	Amarant, gepufft	10/ 2 El	1,0	10,3

Quelle Tabelle: ernährungs-docs