



Fastenzeit Teil IV:

## Sind alle Kohlenhydrate schlecht?

**Diese brauchen Sie unbedingt!**

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Teil IV unserer Fastenzeit-Serie ist Kohlenhydraten gewidmet. **Kohlenhydrate** haben einen schlechten Ruf. So ist raffinierter Zucker ein Kohlenhydrat, das mit zahlreichen ernsthaften Krankheiten verbunden ist, darunter Diabetes, Fettleibigkeit (= Adipositas), Herzkrankheiten und sogar Krebs (Zucker dient Krebszellen als Brennstoff). Ein anderes Kohlenhydrat, Stärke, macht dick. **In krassem Gegensatz dazu kann man auf eine andere, völlig natürliche Art von Kohlenhydraten nicht verzichten.** Obwohl sie als Nahrung bezeichnet wird, dient sie merkwürdigerweise uns Menschen nicht als Nährstoff. Sie ist aber für unsere Gesundheit erforderlich. Wie wichtig diese Kohlenhydrate sind, wird veranschaulicht durch einen Mangel: Er führt zu schlechter Peristaltik (Darmbewegung), schlechter Verdauung, Verstopfung und, wie Sie nachfolgend lesen werden, zu noch mehr Problemen. Wir reden über **Ballaststoffe**.

### Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe, wie Psyllium oder Flohsamenschalen, sind nicht oder nur teilweise verwertbare Bestandteile Ihrer Nahrung. Sie bestehen weitgehend aus pflanzlichen Fasern, die wiederum aus den Kohlenhydraten Pektin, Hemicellulose und Lignin bestehen. Diese Stoffe sind sogenannte Vielfachzucker (Polysaccharide), die wir Menschen nicht verdauen können. Sie sind für unsere Verdauung aber besonders heilsam, denn sie

- fördern die Peristaltik: Sie regen ein fortlaufendes Zusammenziehen des Darms an, wodurch dessen Inhalt weitertransportiert wird
- dienen guten Darmbakterien als Nahrungsquelle
- bringen Volumen in den Darm. Gerade dies hat verschiedene wichtige Gesundheitsvorteile, die weiter unten erläutert werden.

Nicht alle Kohlenhydrate sind gut. Ballaststoffe sind aber für Ihre Gesundheit und die des Darms unverzichtbar.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

---

## Warum sind Ballaststoffe so wichtig?

Ohne Ballaststoffe läuft die Verdauung nicht gut. Man hat einen harten oder unregelmäßigen Stuhl und ist empfindlicher für Krankheitserreger im Darm. Ein Verlangen nach Süßigkeiten entsteht, weil der Blutzuckerspiegel schwankt. Eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen handhabt diese Situation.

## Die Haupteigenschaften von Ballaststoffen

Ballaststoffe haben **vier Haupteigenschaften** (in dieser Reihenfolge):

- Bewirken eine Zunahme der Viskosität des Speisebreies. Diese führt zu einer Verzögerung der Magenentleerung und zu einer Verbesserung der Sättigung.
- Hohes Quell- und Wasserbindungsvermögen, das zu einer Erhöhung des Stuhlvolumens führt und zu einer stärkeren Peristaltik.
- Verfügbarkeit für die Fermentation durch die Bakterienflora. Dadurch entstehen vor allem kurzkettige Fettsäuren, die u.a. der Darmschleimhaut als Energielieferant dienen.
- Bindungskapazität für Gallensäuren. Dies verhindert deren Rückresorption und kann somit zu einer Senkung der Cholesterinkonzentration beitragen.

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen: wasserlösliche und wasserunlösliche. Mit Wasser formen die erstgenannten eine viskose (dickflüssige) Masse. Dieses Volumen wird von bakteriellen Enzymen im Dickdarm in einem Prozess bearbeitet, der als Fermentation bezeichnet wird.

Um die Peristaltik anzuregen, **erweichen** die wasserunlöslichen Fasern **den Stuhl** und verbessern seine Gleichmäßigkeit. Angetrieben durch Darmkontraktionen **reinigt seine Masse den Darm von Abfallstoffen und schädlichen Bakterien**. Die wasserlöslichen Fasern bilden eine viskose Masse, die zur Masse beiträgt. Die Viskosität **verlangsamt die Zucker- und Fettabsorption** und trägt somit zur **Stabilisierung des Blutzuckerspiegels** bei (dies ist mit "langsamen" Kohlenhydraten gemeint).

## Vorteile eines regelmäßigen Konsums von Ballaststoffen

Die Fermentation fördert nützliche Bakterien und führt zu **kurzkettigen Fettsäuren** (SCFAs), die eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen haben. Es wird berichtet, dass ein regelmäßiger Konsum von Ballaststoffen eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen aufweist, wie die Verringerung des Risikos von koronaren Herzkrankheiten, Diabetes, gastrointestinalen Erkrankungen, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Schlaganfall.

## Hungergefühl bleibt aus

Ein zusätzlicher und nicht unwichtiger Vorteil von Ballaststoffen ist, dass sie als Füll- und Quellstoffe den Magen füllen, wodurch das **Hungergefühl länger ausbleibt**. Dies ist wichtig für übergewichtige Menschen.

**Fazit: Ballaststoffe haben eine Reihe von gesundheitsfördernden Vorteilen, u. a. besserer Stuhl, Darmreinigung, stabilerer Blutzuckerspiegel, weniger Hungergefühl und bessere Verdauung.**

Nachfolgend können Sie mehr über Ballaststoffe lesen.

## Ballaststoffe

Fein gemahlene Ballaststoffe wie z. B. Flohsamenschalen bieten eine wirksame und gesunde Möglichkeit die Verdauung natürlich zu regulieren. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Darmflora positiv unterstützt. Damit stellt ... >>

Mehr über Ballaststoffe lesen  
Sie hier

## Newsletter Weiterempfehlen

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter [www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/).

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

Weitere Informationen unter [Vitalstoff-Journal.de](http://Vitalstoff-Journal.de).

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe  
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz