

Ballaststoffe: In diesen Lebensmitteln sind sie enthalten

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die Aufnahme von 25- 30 g Ballaststoffen pro Tag. Zurecht: Ballaststoffe helfen bei der Verdauung, können die Cholesterinwerte verbessern und sogar bei Darmkrebs helfen. Was Ballaststoffe sind und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind, erfahren sie in den folgenden Zeilen.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind zumeist unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Dazu zählen Fasern, Schalen, Zellwände und Gerüstsubstanzen. Ballaststoffe quellen im Magen durch die Zugabe von Körper- und Nahrungsflüssigkeiten auf, und verstärken so das Sättigungsgefühl. Ballaststoffe regeln den Stuhlgang, weil sie dem Stuhl das ausreichende Volumen geben. Ballaststoffe werden nicht oder nur kaum verdaut, dennoch löst der Körper wichtige Mineralien und Vitamine aus den ihnen heraus. Ein Mangel an Ballaststoffen kann sowohl zu Verstopfung und Hämorrhiden als auch zu erhöhten -und Zuckerwerten führen. Ballaststoffe werden von Experten außerdem als hilfreiches Mittel gegen Darmkrebs und andere Darmkrankheiten gesehen. Von der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) und vielen Ärzten wird der Verzehr von 25-30 Gramm empfohlen - viele Bürger bleiben weit unter dieser Empfehlung.

In welchen Lebensmitteln Ballaststoffe enthalten?

Grüne Blätter: Grüne Blätter sind ein reichhaltige Quelle an Eisen und Ballaststoffen. Zu den grünen Blättern mit dem höchsten Ballaststoffgehalt zählen Spinat und Mangold. Um die Zufuhr von grünen Blättern zu steigern, können Sie zum Beispiel ihre Brote zusätzlich mit einem Salatblatt belegen. Oder pürieren Sie grüne Blätter zusammen mit Früchten zu leckeren grünen Smoothies.

Getreide: Traditionell zählen Weizenkleie mit einem Anteil von 85% zu den reichhaltigsten Ballaststoffquellen. Nach Meinung vieler Experten sollten Getreide jedoch möglichst in gekeimter Form verzehrt werden. Statt den üblichen Müslis aus dem Supermarkt, greifen Sie daher lieber zu Müslis aus gekeimtem Getreide. Als Alternative zu Weizenkleie können Sie Kokosmehl verwenden, das ebenfalls reich an Ballaststoffen ist und dazu vorzüglich schmeckt.

Samen: Lein- und Flosamen sind für ihren hohen Ballaststoffanteil bekannt. Leinsamen enthalten 27, 3 g Ballaststoffe per 100 g. Durch Hinzunahme von Samen in die tägliche Ernährung, können Sie ihre Ballaststoffzufuhr deutlich erhöhen. Leinsaat und auch Flohsamen sollten vor dem Verzehr eingeweicht und mit sehr viel Flüssigkeit eingenommen werden.

Hülsenfrüchte: Bohnen und Linsen enthalten viele Ballaststoffe. Schwarze Bohnen, dicke Bohnen und Nierenbohnen sind hierbei besonders reichhaltig. Hülsenfrüchte werden verträglicher, wenn man sie vor dem Kochen zwei Tage ankeimen lässt. Linsen und Bohnen sind als Sprossen besonders hochwertig.

Nüsse: Nüsse sind ebenso eine hervorragende Ballaststoffquelle. Mandeln zum Beispiel enthalten 12, 2 g Ballaststoffe per 100 g. Auch Haselnüsse, Pistazien oder Pecannüsse sind ballaststoffreiche Lebensmittel. Nüsse sollten möglichst frisch und direkt aus der Schale verzehrt werden. Eingeweicht in Wasser und/oder leicht angekeimt sind sie vom Körper noch besser verwertbar.

Früchte: Auch in Früchten, insbesondere in Beeren, sind viele Ballaststoffe enthalten. Unter den Beeren zählen Brombeeren, Blaubeeren und Hollunderbeeren als besonders wertvoll mit einem Ballaststoffanteil von 8 bis 10 g per Tasse.

Kräuter und Gewürze: Kräuter und Gewürze sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe. Dazu

gehören z.B. Oregano, Rosmarin, Koriander, Basilikum, Salbei, Nelken, Schwarzer Pfeffer, Zimt, Chillipulver oder Paprika.

Gemüse: Viele Gemüsesorten wie z.B. Sellerie, Kohl und Schwarzwurzel sind mit vielen Ballaststoffen ausgestattet. Artischocken enthalten neben einer größeren Menge an Ballaststoffen auch Vitamin K und Folsäure. Darüberhinaus enthält die Artischoke Vitamin C, Magnesium, Mangan und Kalium.

Andere: Pseudogetreidesorten wie Hirse, Buchweizen und Amaranth verfügen über größere Mengen an Ballaststoffen. Auch vollwertiger Kakao wird wegen seines Ballaststoffgehalts geschätzt.

Geschrieben von [bernd](#) am Montag, 26. März 2012 um 12:21 in [Gesundheitsnews](#)