

Grundlagen der Ernährungstherapie

Montag, 04.10.2021, 21:00 Uhr

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind **pflanzliche Faser- und Quellstoffe**. Sie sind weitgehend unverdaulich und enthalten praktisch keine Kalorien - früher hielt man sie deshalb für Ballast. Inzwischen weiß man: Ballaststoffe sind für unsere Gesundheit unverzichtbar! Genügend davon zu essen ist eigentlich nicht schwer, denn sie stecken in vielen Grundnahrungsmitteln.

Wichtig zu wissen:

- ✓ Empfohlen werden für Erwachsene mindestens **30 Gramm Ballaststoffe pro Tag**, je nach Verträglichkeit auch gern mehr.
- ✓ Da **Ballaststoffe im Verdauungstrakt quellen**, unbedingt etwas dazu trinken! Eine weitere Möglichkeit ist, die Ballaststoffe (etwa Samen oder Getreideflocken) schon vor dem Verzehr einzuweichen.
- ✓ **Vorsicht: den Darm nicht von heute auf morgen mit deutlich mehr Ballaststoffen überfordern.** Der Körper muss sich schrittweise an die veränderte Nahrung gewöhnen, die Darmflora sich erst anpassen.

Faustregeln für ausreichende Ballaststoff-Versorgung

Wer seine Ballaststoffzufuhr optimieren möchte, ohne haargenau aufs Gramm zu schauen, fährt gut mit diesen Faustregeln:

- ✓ Bei **Getreide** möglichst immer die Vollkornvariante wählen - Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkornpasta, Getreideschrot, Getreideflocken. Leinsamen, Weizen- und Haferkleie sind besonders ballaststoffreich und machen sich auch gut im Müsli.
- ✓ Denken Sie an die **Fünferregel: fünf Portionen (Handvoll) Gemüse oder Obst am Tag**.
- ✓ Eine Handvoll **Nüsse** täglich liefert nicht nur Eiweiß und gute Fette, sondern zahlt auch auf das Ballaststoff-Konto ein.
- ✓ Und vergessen Sie nicht **Pilze und Hülsenfrüchte** auf Ihrem Speiseplan.

Die nachfolgende Tabelle gibt Beispiele für ballaststoffreiche Lebensmittel. **Um den praktischen Nutzen zu erhöhen, ist sie sortiert nach den Ballaststoffgehalt in üblichen Portionsgrößen** – denn schließlich isst man in der Regel nicht genau 100 Gramm von einem Lebensmittel. Auch können sich „übliche Portionsgrößen“ danach unterscheiden, ob man beispielsweise Hülsenfrüchte als Hauptgericht im Eintopf isst oder nur als Zugabe in einem Beilagensalat.

Den Anteil an Ballaststoffen (BST) pro 100 Gramm finden Sie in der letzten Spalte: So können Sie für individuell abweichende Portionen den Ballaststoffgehalt selbst berechnen.

40 gute Ballaststoff-Quellen, umgerechnet auf übliche Portionsgrößen

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

Gelb unterlegt sind die zehn Lebensmittel mit dem höchsten Ballaststoffgehalt pro 100 Gramm.