

Möchten Sie sich weiter informieren? Dann

- Lesen Sie nach unter
www.ernaehrung.de/tipps/obstipation/index.htm
- Fragen Sie uns nach Buchtipps, oder
- Fragen Sie uns nach den Möglichkeiten einer Ernährungsberatung

Ballaststoffgehalt ausgewählter Nahrungsmittel:

Nahrungsmittel	Ballaststoffgehalt in 100 g
Weizenkleie	49
Leinsamen	39
Weizenkeime	17
Weizenvollkornmehl	13
Haferflocken, Weizenflocken	10
Vollkornbrot	8
Vollkornnudeln	8
Erdnüsse	7
Rosinen, getrocknete Pflaumen	6
Müslimischung (im Durchschnitt)	10
Vollkornzwieback	10
Erbsen, gekocht	4
Brokkoli, gekocht	3
Tomaten	1
Gurke, roh	0,5
Fleisch, Wurst, Fisch	0
Eier	0
Milch, Käse	0

Weitere Informationsblätter aus unserer Praxis:

- Koloskopie - Was ist das?
- Gastroskopie - Was ist das?
- Wasserstoff – Atemtest
- Reizdarmsyndrom
- Darmkrebs-Vorsorge
- Milchzuckerunverträglichkeit
- Sodbrennen und Reflux
- Helicobacter pylori

Ballaststoff- reiche Ernährung

GastroPraxis Chur

GastroPraxis Chur
Quaderstrasse 2
7000 Chur
Tel: 081 30257 10 60

Was sind Ballaststoffe und wie wirken sie?

Unter „Ballaststoffen“ versteht man Nahrungsbestandteile, die vom menschlichen Darm nicht verdaut werden können und deshalb als „Ballast“ gelten. Es handelt sich um faserreiche Bestandteile pflanzlicher Nahrung, die den Pflanzen als Stützelemente dienen. Sie sind in Getreide, Gemüse und Obst enthalten und haben die Fähigkeit, ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser zu binden. Sie werden im Magen und Dünndarm nicht abgebaut und gelangen so in den Dickdarm. Dort vergrössern sie das Volumen des Speisebreies und regen die Darmtätigkeit an. Dies führt zu einer Beschleunigung der Darmpassage und einer kürzeren Verweildauer des Stuhlgangs im Dickdarm. Dadurch wird dem Stuhlgang weniger Wasser entzogen, er bleibt weicher und kann leichter ausgeschieden werden. Allerdings können Ballaststoffe auch Blähungen verursachen, da sie im Dickdarm teilweise von Mikroorganismen abgebaut werden und dort zur Gasbildung führen können. Neben ihrer Wirkung auf die Stuhlgewohnheiten haben Ballaststoffe noch weitere günstige Effekte. Sie sättigen schneller und erleichtern so die Gewichtskontrolle. Weiterhin regulieren sie Blutfettwerte, indem sie die Aufnahme von Gallensäuren vermindern.

Wie wirkt sich Ballaststoffmangel aus?

In den Industrieländern ist die Ernährung oft zu reich an Kalorien und zu arm an Ballaststoffen. Verstopfung („Obstipation“) kann die Folge sein. In der Schweiz leiden ca. 30 – 60 % der Bevölkerung daran! Obstipation kann Bauchbeschwerden verursachen, zur unkritischen Einnahme von Abführmitteln (Laxanzien) führen und zur Bildung so genannter Divertikel im Dickdarm beitragen.

Dies sind säckchenförmige Ausstülpungen der Darmwand, die meist unbemerkt bleiben, sich jedoch gelegentlich entzünden können („Divertikulitis“).

Wie erfolgt die Ballaststoffzufuhr?

Ballaststoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, v.a. in Getreide und Getreideprodukten wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Auch Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten reichlich Ballaststoffe. Wir sollten täglich mindestens 30g, besser 40-50g Ballaststoffe mit der Nahrung zuführen. Die unten-stehende Tabelle gibt einen Eindruck über den Ballaststoffgehalt verschiedener Nahrungsmittel.

Das Getreidekorn zählt zu den ballaststoffreichsten Lebensmitteln. Ca. 70 % der Ballaststoffe befinden sich aber in der Hülle des Korns. Um von ihnen zu profitieren, muss man „Vollkornprodukte“ wählen, in denen die Hülle des Korns mit enthalten ist. Am wirksamsten ist die Einnahme von Weizenkleie in Verbindung mit reichlichem Trinken.

Aber Vorsicht - der Darm ist die faserreiche Kost möglicherweise nicht mehr gewöhnt: Wenn die Ernährung umgestellt wird, können Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen auftreten. Diese Beschwerden können meist vermieden werden, wenn Sie den Darm langsam umgewöhnen. Tauschen Sie nach und nach ballaststoffarme gegen ballaststoffreiche Lebensmittel aus.

Ballaststoffreiche Ernährung – Praktische Tipps

Am natürlichsten ist es, Ballaststoffe mit der regulären Nahrung aufzunehmen. Statt Weissbrot zu essen und als Ballaststoffquelle Weizenkleie in Joghurt zu wählen ist es verträglicher, Brot aus Vollkornmehl und morgens ein Müsli zu verzehren.

Die Umstellung auf eine ballaststoffhaltige Ernährung ist einfach, wenn Lebensmittel, die arm an Ballaststoffen sind, nach und nach gegen ballaststoffreiche ausgetauscht werden, etwa so:

Wenig Ballaststoffe		Viele Ballaststoffe
Brötchen, Weissbrot, Croissant	->	Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Pumpernickel
Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse, Zwieback	->	Vollkornzwieback, Vollkornkekse, Kuchen aus Vollkornmehl gebacken, Früchtebrot
Teigwaren	->	Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern
polierter Reis	->	Vollkornreis
Cornflakes	->	Getreideflocken, Vollkornhaferflocken
Pudding, Cremespeisen, Eis	->	Beerenfrüchte, Rote Grütze, Obstsalat, Müsli

Hier sehen Sie ein Beispiel für eine Tageskost mit 40 g Ballaststoffen:

Lebensmittel	Ballaststoffe
5 Scheiben Vollkornbrot (250g)	20g
3 Kartoffeln (200g)	3,5g
1 Apfel (150g), ungeschält, roh	3g
1 Birne (150g), roh	5g
Himbeeren (50g)	2,5g
Bohnen (150g), gekocht	3,5g
gemischter Salat mit Mais (120g)	2,5g
Gesamt	40g

Damit Ballaststoffe im Darm quellen können, benötigen sie reichlich Flüssigkeit. Denken Sie daran, mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihren Bemühungen!