

Ballaststoffe – unnötiger Ballast? (oder besser Nahrungsfasern – dietary fiber)

Ballaststoffe haben wichtige Aufgaben im menschlichen Verdauungstrakt und haben grosse Bedeutung für die menschliche Gesundheit.

Der Begriff Ballaststoffe stammt aus einer Zeit, in der man den unverdaulichen Pflanzenstoffen „nur“ eine belastende Wirkung im Verdauungstrakt zugeschrieben hat. Heute plädieren Fachleute eher für den Begriff Nahrungsfasern – angelehnt an den anglo-amerikanischen Sprachgebrauch „dietary fiber“.

Nahrungsfasern kommen in Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Nüssen und Pilzen vor.

Wasserlösliche Nahrungsfasern sind:

Pektine (Obstschalen und Gemüse)

Quellstoffe (Agar, Alginate und Carrageen in Algen, Johannisbrotkernmehl, Guarbohne)

Polyfructosane (Topinambur, Artischocken, Chicorée)

Lösliche Hemicellulosen (Getreide)

Wasserunlösliche Nahrungsfasern sind:

Cellulose (in allen Pflanzen)

Unlösliche Hemicellulose (Getreide)

Lignin (Getreide, Obstkerne)

Man weiss heute, dass die wasserlöslichen und wasserunlöslichen Pflanzenfasern nicht nur eine regulierende Wirkung auf den Darm haben (Verhindern von Obstipation und Diarrhoe) und somit ein gesundes Stuhlvolumen bewirken, sondern, dass eine nahrungsfaserreiche Ernährung auch Darmkrebs-vorbeugend ist.

Ausserdem wirken sie präventiv gegen unsere Wohlstandskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes mellitus Typ 2.

Das Cholesterol im Blut wird durch eine Ernährung reich an löslichen Fasern gesenkt.

Lösliche Fasern wirken auch entzündungshemmend.

Nahrungsfasern sorgen für eine gesunde Darmflora, wirken regulierend auf den Blutdruck und haben einen günstigen Effekt auf die Gewichtsreduktion – dank ihrer sättigenden Wirkung, ihrer geringen Energiedichte und durch das höhere Volumen und die Quellfähigkeit.

Eine faserreiche Kost mit rund 43 Gramm Getreideballaststoffen pro Tag wirkt sich günstig auf die Insulinwirkung aus. Wissenschaftler stellten fest, dass die unlöslichen Ballaststoffe aus Getreide die Proteinaufnahme aus dem Darm bremsen und dadurch ihren ungünstigen Einfluss auf das Diabetesrisiko verringern.

Natürlich bekommen wir die Getreideballaststoffe aus Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Vollkorn-Müsli, Vollkornteigwaren und Mahlzeiten mit Getreidekörnern wie Buchweizen, Gerste, Grünkern, Hafer, Dinkel, Quinoa und Naturreis.

Sabine Gahr
Dr. scient. med.
Dipl.oec.troph.
Ernährungsberatung
Rüttegasse 48
9486 Schaanwald
Tel 00423 373 14 86