

Ballaststoffe

Definition

Ballaststoffe sind überwiegend unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel (v. a. Kohlenhydrate), die im Dünndarm nicht oder nur teilweise abgebaut werden und im Dickdarm vielfältige physiologische Wirkungen entfalten.

Quellen

- **Getreide & Getreideprodukte:** Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken, Naturreis
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen
- **Gemüse:** Karotten, Kohlrarten, Kürbis, Paprika, Blattgemüse
- **Obst:** Äpfel, Beeren, Birnen, Trockenfrüchte (z. B. Pflaumen)
- **Nüsse & Samen:** Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne

Physiologische Wirkungen

Gastrointestinal:

Erhöhung des Stuhlvolumens, weichere Konsistenz

- Förderung der Darmmotilität → Vorbeugung/Behandlung von Obstipation
- Verkürzung der Transitzeit, Bindung potenziell toxischer Substanzen

Metabolisch:

- Verzögerung der Magenentleerung und Glukoseaufnahme → günstig bei Diabetes mellitus
- Bindung von Gallensäuren → Senkung des LDL-Cholesterins
- Teilweise Fermentation im Kolon
- Beeinflussung des Mikrobioms (präbiotischer Effekt)

Sättigung & Gewichtskontrolle:

- Erhöhte Sättigung durch Volumeneffekt und verzögerte Resorption
- Unterstützung bei Gewichtsmanagement im Rahmen einer energieangepassten Ernährung

Ballaststoffempfehlungen

- Erwachsene: **≈ 30 g/Tag** (D-A-CH-Referenzwert)
- Praktische Empfehlung: „**5 Portionen Obst & Gemüse/Tag** + Vollkornprodukte + Hülsenfrüchte“

Ballaststoffpräparate (Supplemente)

- Beispiele: Flohsamenschalen, Weizenkleie, resistente Stärke, Akazienfasern
- Einsatz bei unzureichender Zufuhr über Nahrung oder bei speziellen Indikationen
- Wichtig: individuelle Dosierung, Flüssigkeitszufuhr, ärztliche/ernährungsmedizinische Beratung



Ballastoffarm		Ballastoffreich	
Lebensmittel (100 g)	Ballastoffgehalt (g)	Lebensmittel (100 g)	Ballastoffgehalt (g)
Nährmittel		Nährmittel	
Weizenbrötchen	3,0	Weizen-, Dinkel-, Roggenvollkorn	7,0–8,5
Weizentoast	3,0	Vollkorntoast	6,0
Weizenmehl (Typ 405)	3,2	Weizenmehl (Typ 1050)	5,2
Nudeln (Hartweizengrieß)	2,0	Vollkornnudeln	5,0
Reis (poliert)	0,4	Naturreis (gekocht)	1,6
Cornflakes	3,0	Vollkornflocken	10,0
Kartoffeln geschält)	1,8	Weizenkleie	45,0
Kartoffelpüree	1,4	Kartoffeln (inkl. Schale)	2,5
		Akazienfasern	85,0–90,0
		Süßkartoffel	3,0
		Flohsamenschalen	74,0
Obst		Obst	
Melone	0,3	Heidelbeere	3,0
Weintraube	1,0	Brombeere	3,2
Ananas	1,2	Himbeere	5,0
Pfirsich	1,7	Apfel (ungeschält)	2,4
Banane	2,0	Johannisbeere	4,5
Fruchtsaft	0,3		
Gemüse		Gemüse	
Gurke	0,5	Brokkoli	3,0
Tomate	1,3	Linsen	6,0
Kopfsalat	1,2	Bohnen	3,0
Zucchini	1,1	Schwarzwurzel	5,0
Paprika	2,0	Karotte	3,0
		Rosenkohl	4,0
		Blumenkohl	3,0
Fleisch / Fisch	0	Kicherbsen	6,5
Eier	0	Sauerkraut	2,2
Öle / Fette	0		
Milchprodukte	0	Nüsse	6,0–18,0