SCHÖN KLINIK
Neustadt

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 & Produkte**: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken, Naturreis
- **Hülsenfrüchte**: Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen
- **Gemüse**: Karotten, Kohlarten, 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 speziellen Indikationen
- Wichtig: individuelle Dosierung, Flüssigkeitszufuhr, ärztliche/ernährungsmedizinische Beratung

SCHÖN KLINIK
Neustadt

Ballastoffarm		**Ballastoffreich**	
Lebensmittel (100g)	**Ballastoffgehalt (g)**	**Lebensmittel (100g)**	**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
Kartoffelbrei	1,4	Kartoffeln (inkl. Schale)	2,5
		Akazienfasern	85-90
		Süßkartoffel	3,0
		Flohsamenschalen	74
Obst		***Obst***	
Melone	0,3	Heidelbeeren	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	Karotten	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	6-18