

## Wie komme ich auf 30 Gramm?

### Ungekochtes Obst und Gemüse

Beispiel:  
1 Vorspeise aus Rohkost  
od. 1 ganze Frucht = 3g



### Gekochtes Gemüse

Beispiel: 1 Hauptgericht  
auf Basis von  
gekochtem Gemüse  
= 5 g



### Volles Korn

Beispiel:  
1 Hauptgericht  
auf Vollreisbasis  
= 2,5g



### Hülsenfrüchte

Beispiel:  
1 Hauptgericht  
auf Hülsenfrucht-  
basis = 10 a 14 g



### Kerne

Beispiel:  
1 Handvoll  
Mandeln = 4 g

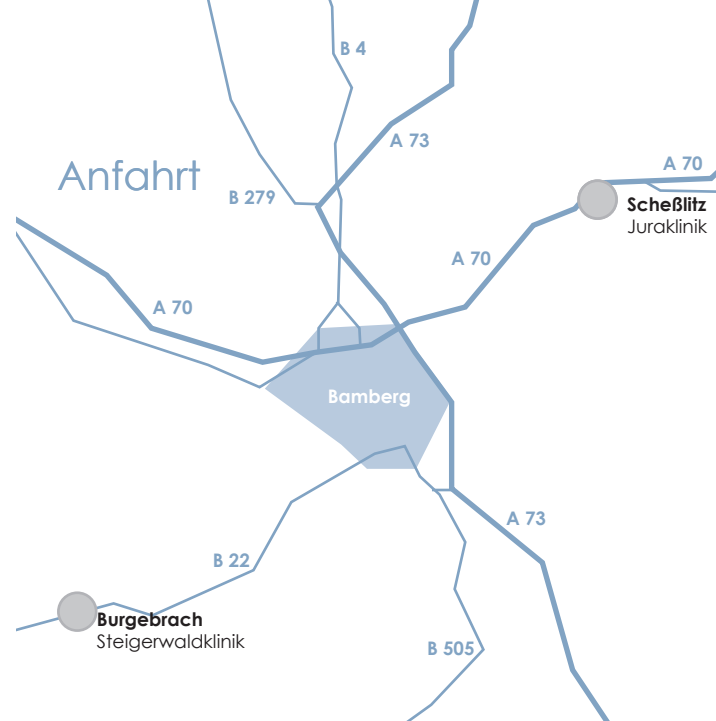


### Trockenfrüchte

Beispiel:  
3-4 Backpflaumen = 2,5 g



# 30 g Ballast- stoffe pro Tag



Wir sorgen für Sie.  
Steigerwaldklinik Burgebrach

Ernährungsberatung

Superfood / Ballaststoffe



## Ihre Ansprechpartner:

### Edith Neidhart

Diätassistentin

E-Mail:

ernaehrungsberatung.stw@gkg-bamberg.de

### Sabine Riemer

Diätassistentin

E-Mail:

s.riemer@gkg-bamberg.de

### Steigerwaldklinik Burgebrach

Am Eichelberg 1, 96138 Burgebrach

Telefon: 09546-88-175

Telefax: 09546-88-200

E-Mail:

ernaehrungsberatung.stw@gkg-bamberg.de

www.gkg-bamberg.de

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH

Für unsere  
Umwelt auf  
Recycling-  
papier  
gedruckt.

EFQM  
RECOGNISED  
BY EFQM 2022  
★ ★ ★

Stand: 05/2023

# GKG

Gesundheit & Lebensqualität  
für die Region Bamberg

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH

www.gkg-bamberg.de

## Was sind Ballaststoffe?

### Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen.

Es wird zwischen *in Wasser löslichen* (Guar, Pektine, Insulin, Dextrine, Johannisbrotkernmehl) und *unlöslichen* (Cellulose) Ballaststoffen unterschieden.

### Eigenschaften der Ballaststoffe

#### Faserstruktur

Durch die faserige Struktur muss die Nahrung länger gekaut werden, was einen positiven Einfluss auf die Zahngesundheit hat.

#### Quellbarkeit

Ballaststoffe haben die Fähigkeit Wasser zu binden. Dies führt zu einer Volumenvergrößerung der Nahrung, was zu einer längeren Sättigung im Magen führt. Im Dünndarm sorgt die Volumenvergrößerung des Speisebreies zu einem langsameren und gleichmäßigen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Im Dickdarm nimmt die Darmbewegung zu, was die Transitzeit verkürzt und das Stuhlvolumen zunehmen lässt.

#### Adsorptionsvermögen

Ballaststoffe können Stoffe binden. So können Schadstoffe wie z. B. Schwermetalle, Gallensäure, Cholesterin mit dem Stuhl ausgeschieden werden, was z. B. zu einer Senkung des Cholesterinspiegels führen kann.

Die Ballaststoffe werden im Dickdarm durch Bakterien verstoffwechselt, was sich positiv auf die Zusammensetzung der Darmflora („Darmmikrobiom“) auswirkt.

## Positive Wirkung auf:

### Ballaststoffe - 30g am Tag wirken positiv auf:

#### Blutdruck

Darmbakterien produzieren auf Pflanzenfasern kurzkettige Fettsäuren, wie die Propionsäure. Diese hat positive Auswirkung auf den Bluthochdruck im Körper.

#### Herz-Kreislauf-System

Regelmäßige Aufnahme von Ballaststoffen hat positiven Einfluss auf viele Parameter, u. a. das Körpergewicht, Blutdruck, Blutfettwerte z. B. Cholesterinwert. Das sind alles Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Verbessern sich diese Parameter kann sich die Sterblichkeit durch Herzinfarkt und Schlaganfall verringern.

#### Darmgesundheit

Bakterien im Darm wandeln Ballaststoffe in kurzkettige Fettsäuren um. Diese schützen die Schleimhaut im Dickdarm vor Keimen. Ballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen, weil sie Wasser binden, dies regt die Darmtätigkeit an und krankmachende Stoffe werden schneller ausgeschieden. Beste Wirkung haben Ballaststoffe auf den Stuhlgang, da Verstopfung bei einem entsprechenden Verzehr in Kombination mit Flüssigkeit deutlich seltener auftritt.

#### Sättigungsgefühl

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind faserhaltig, weswegen diese deutlich mehr gekaut werden müssen. Außerdem binden die Fasern im Magen und Darm Wasser, was das Nahrungsvolumen erhöht. Das Sättigungsgefühl setzt daher früher ein.

## Wie umsetzen?

### Cholesterinspiegel

Ballaststoffreiches Essen hat zur Folge das Gallensäuren gebunden werden und dies einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel hat.

### Knochendichte

Neueste Forschungen zeigten, dass eine ballaststoffreiche Ernährung Männer vor altersbedingtem Knochenschwund schützte. Bei Frauen konnte man keinen negativen Einfluss der Nahrungsfasern auf die Knochendichte feststellen, entgegen der Behauptung, dass Ballaststoffe die Aufnahme von Mineralstoffen, wie z. B. Magnesium, hemmen.

### Krebsprävention

Mit steigendem Ballaststoffgehalt des Essens sinkt das Risiko deutlich für Darm- und Brustkrebs.

### Wie umsetzen?

Tipps wie eine ballaststoffreiche Ernährung gelingen kann:

- Vollkornmehl statt Weißmehl (Vollkornnudeln, Vollkornbrot bevorzugen)
- Früchte statt Fruchtsaft (z. B. ungeschälter Apfel statt Apfelsaft)
- Hülsenfrüchte statt Fleisch
- Samen über den Salat streuen (geröstete Sonnenblumenkerne über die Blattsalate)
- Snack mit Extraportion Ballaststoff (eine Handvoll Nüsse, ungeschälte Frucht)
- Exotische Gerichte ausprobieren (statt Frikadelle z. B. Kidney-Bohnen-Patty, Linsenbraten statt Hackbraten, Mexikanischer Bohneneintopf statt Gulaschsuppe, Bowl statt Sandwich ect.)