



Ballaststoffreiche Ernährung

Ernährungsberatung

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Virchowstr. 10, 78224 Singen

Tel: +49 (0) 77 31/89-0



Informationen zu Ballaststoffen

1. Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Zellen, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht gespalten und somit nicht verwertet werden können.

Im Gegensatz zu ihrem Namen sind Ballaststoffe keinesfalls ein überflüssiger Ballast! Sie erfüllen wichtige Aufgaben in unserem Verdauungssystem, z.B. regen sie die Darmtätigkeit an.

Ballaststoffe werden auch als Pflanzenfaser, Nahrungsfaser, nicht verwertbare Kohlenhydrate, Schlackenstoffe oder Dietary Fiber bezeichnet.

2. In welchen Lebensmitteln sind Ballaststoffe enthalten?

Ballaststoffe sind in allen

- Getreide und Getreideprodukten,
- Obst und Gemüse,
- Hülsenfrüchten,
- Nüssen und Samen

enthalten.

Der wichtigste Ballaststofflieferant in unserer Ernährung ist das Getreide. Hier spielt vor allem das Vollkornmehl eine große Rolle, denn je dunkler ein Mehl ist, desto höher ist der Gehalt an Ballaststoffen.



Bei Mehlen gilt: Je höher die Typenzahl desto höher der Ballaststoffgehalt. Zum Beispiel hat ein Weizenmehl Typ 405 sehr viel weniger Ballaststoffe (3,2 g/100 g) als ein Weizenmehl Type 1050 (5,2 g/100 g).

Weitere wichtige Ballaststofflieferanten sind die Hülsenfrüchte und Trockenfrüchte. Sie sind besonders reich an Ballaststoffen und fördern ihre Verdauung besonders stark.

Zu guter Letzt sind Obst und Gemüse zu nennen. Sie liefern uns neben Ballaststoffen noch viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und andere Stoffe.

Zudem sind sie sehr kalorienarm und somit ein „perfekter Sattmacher“.

Informationen zu Ballaststoffen



Eine Kost mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen enthält meist:

- weniger tierische Lebensmittel,
- weniger tierisches Fett,
- weniger Cholesterin,
- weniger Zucker,
- mehr komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke,
- weniger Energie (Kalorien).

Eine Gesunde Mischkost ist wichtig für Ihre Gesundheit. Bauen Sie täglich Getreideprodukte, Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan ein. Verzehren Sie zudem 2 – 3 mal wöchentlich Hülsenfrüchte.

3. Wie viel Gramm Ballaststoffe braucht der Körper?

Sie sollten täglich zwischen 30 und 40 g Ballaststoffe am Tag verzehren. Hiervon sollten 15 – 20 g aus Getreide und Getreideprodukte stammen, der Rest in Form von Gemüse, Obst, Nüsse (Achtung hoher Fettgehalt!) und Hülsenfrüchte.

4. Was muss man beim Verzehr von Ballaststoffen beachten?

Ballaststoffe quellen in Ihrem Darm auf. Das heißt, das Darmvolumen nimmt deutlich zu. Um quellen zu können und die Darmtätigkeit anzuregen braucht Ihr Darm Flüssigkeit. Trinken Sie mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit täglich.

Nicht nur die richtige Ernährung, sondern auch körperliche Bewegung/Sport regt Ihre Verdauung an!

Ballaststoffgehalt verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel	Ballaststoffgehalt in Gramm (g)/100 g
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	
Weizenmehl Type 405	3,2
Weizenmehl Type 550	3,5
Weizenmehl Type 1050	5,2
Weizenmehl Type 1700 (Backschrot)	9,2
Roggenmehl Type 815	6,5
Roggenmehl Type 997	6,9
Roggenmehl Type 1150	7,7
Roggenmehl Type 1800 (Backschrot)	12,0
Weizenbrot/Weißbrot	3,2
Weizenbrötchen	3,4
Weizenmischbrot	3,4 – 4,9
Toastbrot	3,8
Weizenvollkornbrot	6,3 – 7,1
Roggenmischbrot	4,0 – 5,8
Roggenvollkornbrot	6,9 – 9,0
Mehrkornbrot	5,6
Zwieback	5,2
Knäcke Brot	13,0 – 24,0
Cornflakes	4,0
Haferflocken	9,5
Reis poliert (weiß)	2,1
Reis Vollkorn (Naturreis)	4,0
Nudeln, gekocht (weiß)	1,5
Nudeln, gekocht Vollkorn	4,4
Kartoffeln	1,9
Weizenkleie	40,0 – 50,0

Lebensmittel	Ballaststoffgehalt in Gramm (g)/100 g
Gemüse	
Blumenkohl	2,9
Broccoli	3,0
Chicorée	1,9
Champignons	1,3
Chinakohl	1,7
Fenchel	3,3
Grünkohl	4,8
Gurken	0,9
Kohlrabi	1,0
Kopfsalat	1,6
Möhren/Karotten	2,9
Paprika	2,0
Porree/Lauch	2,2
Rettich	1,2
Rote Bete	2,5
Rosenkohl	4,4
Rotkohl	2,5
Sauerkraut	2,2
Spargel	1,4
Spinat	1,8
Tomaten	1,3
Weißkohl	3,0
Zwiebeln	1,4

Ballaststoffgehalt verschiedener Lebensmittel



Lebensmittel	Ballaststoffgehalt in Gramm (g)/100 g
Obst	
Ananas	1,4
Apfel	2,3
Banane	2,0
Birne	2,8
Brombeere	3,2
Erdbeere	2,0
Himbeere	4,7
Johannisbeere	3,5
Orange	2,2
Pfirsich	1,7
Pflaume	1,7
Stachelbeeren	3,4
Süßkirsche	1,9
Zwetschgen	1,7
Verzehrfertige Hülsenfrüchte	
Gelbe Erbsen	4,9
Grüne Erbsen	5,0
Kichererbsen	4,4
Kidneybohnen	8,3
Linsen	2,8
Weißer Bohnen	7,5
Nüsse und Samen	
Erdnüsse	7,1
Haselnüsse	7,4
Mandeln	9,3
Pistazien	6,5
Sonnenblumenkerne	6,3
Walnüsse	4,6

6. Ballaststoffanreicherungsmittel

- **Weizenkleie**

Sie besteht aus ca. 50 % Ballaststoffen und liefert ca. 180 kcal/100 g. Die Weizenkleie ist somit relativ Energiearm.

Anwendung:

Verwenden Sie täglich 4 – 6 Esslöffel Weizenkleie. Verteilen Sie sie auf mindestens drei Portionen; zu jeder Portion sollten mindestens 250 ml Flüssigkeit getrunken werden. Sonst kann die Kleie nicht optimal wirken und kann sich im Darm zu einem Pfropfen zusammenballen und so zu Verstopfung führen.

Weizenkleie eignet sich besonders gut zum Einstreuen in Joghurt, Quark, Milch, Müsli, Suppen oder Eintöpfe.

Sie können die Weizenkleie aber auch in Brot, Kuchen oder Kleingebäck einbacken.

- **Weizenkleiehaltige Kombinationspräparate**

Sie weisen als Inhaltsstoffe neben Kleie noch Milchzucker, Pflaumen, Feigen und Joghurtbakterien auf.

Die Kombinationspräparate liefern ca. 250 kcal/100 g

Anwendung:

Sie können wie die reine Weizenkleie verwendet werden.

Ballaststoffanreicherungsmittel

- **Weizenkleietabletten**

Sie bestehen aus gepresster Weizenkleie, zum Teil zusätzlich aus Laktose und Trockenfruchtauszügen.

Anwendung:

Täglich etwa 6 Kleietabletten gut zerkauen und mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Für Reisen und unterwegs sind diese Tabletten sehr praktisch.

- **Haferkleie**

Enthält ca. 30 % Ballaststoffe und liefert ca. 300 kcal/100 g.

Anwendung:

Sie kann wie Weizenkleie verwendet werden.

- **Leinsamen**

Sie sind reich an Ballast- und Schleimstoffen und dadurch ein bewährter Quellstoff. Typisch für die Leinsamen ist der hohe Fettgehalt. Dementsprechend ist auch der Energiegehalt hoch, ca. 400 kcal/100 g. Leinsamen gibt es im Handel als ganze Samen, aufgebrochen oder geschrotet zu kaufen. Bei geschroteten Samen kann der Körper das darin enthaltene „gute“ Fett leichter aufnehmen. Deswegen empfehlen wir Ihnen die Verwendung ganzer oder aufgebrochener Leinsamen.

Anwendung:

Nehmen Sie täglich 3 – 5 Esslöffel zu sich. Sie können die Samen in Milchprodukte, Getränke, Müsli, Suppen oder Eintöpfe einstreuen. Sie eignen sich zudem als Backzutat für Brot und Kleingebäck.

- **Ballaststofftherapeutika**

Sie werden im Handel als „Faserkerne“ oder in granulierter Form angeboten. Sie enthalten Getreide- und Zirusfasern, Laktose und teilweise Kieselsäure.

Anwendung:

Die genau Anwendung und Dosierung entnehmen sie bitte der Packungsbeilage.

- **Kleie-Müsli-Mischungen**

Sie sind energiereich und nicht als reine Zugabe geeignet. Sie sind ein Mix aus Getreide, Kleie, Trockenfrüchten, Leinsamen, Milchzucker und anderen Zutaten.

Anwendungen:

Wenn sie eingesetzt werden dann nur als vollständiger Mahlzeitenersatz, zum Beispiel als Frühstückersatz. Bevorzugen Sie Fertigmischungen ohne Zucker!

Ballaststoffanreicherungsmittel



7. Altbewährtes bei Verstopfung

Neben den genannten Ballaststoffanreicherungsmitteln gibt es noch andere, altbewährte Mittel die bei Verstopfung helfen.

- **Pflaumensaft**

Er besitzt eine abführende Wirkung. Die im Handel erhältlichen Säfte sind unverdünnt einzunehmen.

Anwendung:

Trinken Sie morgens (nüchtern) und/oder abends vor dem Schlafengehen ein Glas (100 ml) Pflaumensaft.

- **Eingeweichte Backpflaumen oder Feigen**

Anwendung:

Legen Sie die entsprechenden Trockenfrüchte ins Wasser und lassen Sie diese 12 – 24 Stunden einweichen. Die Backpflaumen können Sie anschließend mit dem entstandenen Saft vor dem Frühstück oder als Beigabe im Müsli verzehren. Eine Portion besteht aus 2 mittelgroßen Früchten.

- **Sauerkrautsaft**

Er regt durch die darin enthaltene Milchsäure die Darmtätigkeit an.

Anwendung:

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 50 – 100ml Sauerkrautsaft.

- **Milchzucker**

Anwendung:

Rühren Sie täglich 1 – 4 Esslöffel in Getränken, Joghurt oder Milch ein.

- **Agar-Agar**

Es wird aus Rotalgen gewonnen. Die vegetarische Küche setzt das natürliche, pflanzliche Produkt als Ersatz für Gelatine ein. Da Agar-Agar ein fast reiner Ballaststoff ist, eignet es sich bei Verstopfungen als Füllstoff.

Anwendung:

Nehmen Sie täglich ein bis zweimal 5 – 10 g Agar-Agar mit viel Flüssigkeit zu sich. Agar-Agar gibt es auch in pulverisierter Form im Handel zu kaufen.

Tagesbeispiel

8. Tagesbeispiel für eine ballaststoffreiche, gesunde Kost (ca. 2.000 kcal)

Frühstück:	1	Roggenvollkornbrötchen (50 g)	4,0 g
	1	Scheibe Vollkornbrot (30 g)	2,5 g
	10 g	Butter/Margarine	
	30 g	Camembert	
	20 g	Marmelade	
2. Frühstück:	1	mittelgroßer Apfel (120 g)	2,8 g
	150 g	Naturjoghurt	
Mittagessen	150 g	Seelachsfilet, gebraten	
	150 g	Kartoffeln	2,9 g
	200 g	Lauch-Karottengemüse	5,1 g
	100 g	Beeren (z.B. Erdbeeren)	2,0 g
Zwischenmahlzeit:	1	Scheibe Knäckebrötchen (10 g)	1,3 g
	5 g	Butter/Margarine	
	1	mittelgroße Birne (150 g)	4,2 g
Abendessen:	1	Scheibe Mehrkornbrot (40 g)	2,2 g
	1	Scheibe Vollkornbrot (30 g)	2,5 g
	10 g	Butter/Margarine	
	1	Scheibe gekochter Schinken (20 g)	
	1	Scheibe Gouda (20 g)	
Spätmahlzeit:	200 g	Paprikasalat	4,0 g
	150 g	Pfirsich	2,5 g
Gesamt:		Ballaststoffe (ca. 2000 kcal)	36,0 g

