

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Eine ballaststoffreiche Kost ist für den gesunden Darm von großer Bedeutung. Ballaststoffe erhöhen nicht nur die Transitzeit des Speisebreis und beugen durch ihre besonderen Eigenschaften einer Verstopfung vor. Sie haben auch ein hohes Sättigungspotential, was die Gewichtsregulation positiv beeinflusst. Ferner dienen sie als Nahrungsquelle für unsere Darm-Mikrobiota (früher: *Darmflora*) und halten so die Barrierefunktion der Darmschleimhaut aufrecht.

Welche Lebensmittel sind gut geeignet?

- Essen Sie täglich mind. 3 Port. frisches Gemüse und Salate, z.B. Kohlsorten, Brokkoli, Kohlrabi, Hülsenfrüchte, Karotten, Sellerie, Sauerkraut, Rote Bete, Gurke, Tomate, Radieschen, Rettich, Staudensellerie, Fenchel, Kopf-, Feld-, Endiviensalat u. ä.
- Essen Sie täglich mind. 2 Port. frisches Obst, z.B. Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beerenobst, Pflaumen, Weintrauben u. ä. (Essen Sie grundsätzlich keine Obstkerne mit, z.B. von Äpfeln, Melonen, Kirschen, Birnen o. ä.)
- Getrocknetes Obst eignet sich gut als ballaststoffreiche Süßigkeit, z.B. getrocknete Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Apfeling, usw.
- Essen Sie zur warmen Mahlzeit eine große Port. Kartoffeln (200 - 320 g), evtl. auch als Pellkartoffeln, oder Vollkornreis (unpolierter Reis, Naturreis), Vollkornnudeln, Vollkorngetreide. Verwenden Sie Vollkorngetreidesorten wie z.B. kernige Haferflocken, Weizenflocken, Gerstenflocken, Hirse, Müsli, Vollkorn-Flakes.
- Bevorzugen Sie Vollkornbrot/-brötchen, Vollkorngebäck, Vollkornkuchen.
- Samen wie Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsamen oder Leinsamenschrot dürfen eingesetzt werden.
- Auch ballaststoffangereicherte Lebensmittel wie z. B. Joghurt mit Getreidekörnern oder Weizenkleie, Brot mit Haferkleie, usw. eignen sich gut.
- Obst- und Gemüsesäfte mit Getreideballaststoffen können ebenfalls eingesetzt werden.
- Wenn Sie Weizen- oder Haferkleie einnehmen, achten Sie hier unbedingt auf eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr. 1 EL Kleie benötigt ca. 150 - 200 ml Flüssigkeit zum Quellen. Pro Tag 2 EL Kleie in Naturjoghurt einrühren (ca. 10g Ballaststoffe).
- Auch regelmäßige Bewegung, Sport, Spazierengehen bzw. Walking regt die Verdauung an.

WICHTIG:

Ballaststoffe benötigen viel Flüssigkeit zum Aufquellen und können nur dann ihre Funktion erfüllen. Deswegen achten Sie auf eine Trinkmenge von mindestens 2 l pro Tag.

Herzliche Grüße und eine gute Besserung wünscht die Ernährungsberatung!

Carola Pistel