

# Ballaststoffe

Ballaststoffe sind ein Bestandteil pflanzlicher Zellen. Nach der chemischen Definition sind es langkettige Kohlenhydrate, die der menschliche Körper nicht aufspalten und verdauen kann. Die bekanntesten Ballaststoffe sind Zellulose und Pektin.

Sehr unterschiedlich dazu gehen verdauliche Kohlenhydrate – in ihre Zuckermoleküle aufgebrochen - aus dem Darm ins Blut über und lösen den Anstieg von Insulin aus. Sie sind das Thema in der nächsten Kurseinheit.

Ballaststoffe haben viele Vorteile, besonders für Menschen, die abnehmen wollen.

- Sie liefern keine Kalorien,
- Sie verlangsamen die Magenpassage des Speisebreis und fördern dadurch Sättigungsgefühle.
- Sie verlangsamen die Aufnahme von Nährstoffen, z.B. von Zucker, ins Blut.
- Sie fördern eine gesunde Darmflora und tragen zum Stuhlvolumen bei.
- Sie regen die Darmperistaltik an und halten als Füllstoffe den angedauten Speisebrei bis zur Darmentleerung in Bewegung.
- Ballaststoffe nehmen im Dickdarm Flüssigkeiten und Schadstoffe auf und befördern so deren Ausscheidung.

Ballaststoffe kommen in unbehandelten pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Wegen der vielen und bisher eher wenig beachteten Vorteile empfiehlt die DGE die Aufnahme von mindestens 30 g täglich.

Für je 100 g eines pflanzlichen Lebensmittels ist in der folgenden Tabelle der Gehalt an Ballaststoffen in Gramm und dann der Kaloriengehalt angegeben:

<b>Lebensmittel</b>	<b>Ballaststoff (g)</b>	<b>Kaloriengehalt</b>
<u>Heidel-, Himbeeren, Cranberries, Guave</u>	4,6 – 5,2	33 - 46 kcal
Apfel, Birne, Orange, Pfirsich, Kirsche	1,4 – 3,3	42 - 63 kcal
<u>weiße Bohnen, Sojabohnen</u>	22-23	330 – 340 kcal
<u>Linsen, Kichererbsen</u>	15-17	270 – 275 kcal
<u>Avocado, Topinambur, Artischocke, Schwarzwurzel</u>	6,3 - 18	18 - 221 kcal
<u>Knollensellerie, Karotten, Rosenkohl, Erbsen</u>	3,6 – 4,5	19 - 81 kcal
Champignon, Kürbis, Lauch, Spinat, Brokkoli	2 – 3	16 – 26 kcal
Tomate, Gurke, Salat, Radieschen, Zucchini	0,5 – 1,6	12 - 19 kcal
Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln	2,1 – 3,1	70 – 80 kcal
<u>Roggen-, Vollkornbrot, Pumpernickel</u>	6,5 – 8,5	185 – 230 kcal
<u>Amaranth, Haferflocken, Maiskorn</u>	9 - 10	320 – 370 kcal
Baguette, Brezel, Semmel,	1,2 – 3	262 – 393 kcal
gekochte Nudeln / Reis	1,1 - 1,7	170 – 180 kcal