



Nährstoffe

Ballaststoffe

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Bestandteile der Lebensmitteln, die vom Menschen im Dünndarm nicht abgebaut und aufgenommen werden können. Sind sie auch im Dickdarm nicht abbaubar, werden sie ausgeschieden.

Enthalten sind Ballaststoffe fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln, und hier vor allem in den Randschichten von Getreide. Deshalb tragen Vollkorngetreideprodukte, neben Gemüse und Obst, am stärksten zur Ballaststoffversorgung bei. Empfohlen wird eine tägliche Aufnahme von 30 g Ballaststoffen.

Positiven Effekt haben Ballaststoffe dadurch, daß sie Wasser binden, auf diese Weise zur Füllung des Dickdarms beitragen und dadurch seine Tätigkeit anregen. Ballaststoffmangel ist deshalb die häufigste Ursache für Verstopfung. Daneben gibt es Hinweise, daß Ballaststoffe den Cholesterinspiegel senken, die Entstehung eines Kolonkarzinoms hemmen und einen positiven Einfluß auf die Höhe des Blutzuckerspiegels haben.



Nährstoffe

Ballaststoffe

Durch Ballaststoffe wird zwar die Resorption von Mineralstoffen verringert, allerdings enthalten ballaststoffreiche Vollkornprodukte im Durchschnitt 4 mal mehr Mineralstoffe als stark ausgemahlene Mehle, so daß im Endeffekt die Versorgung immer noch besser ist. Dagegen kann die Zufuhr isolierter Ballaststoffe wie Weizenkleie u.U. zu einer Verschlechterung der Mineralstoffversorgung führen.

Abhängig von der Bakterienflora im Dickdarm und vor allem der Art und der Menge der aufgenommenen Ballaststoffe, ist durch den bakteriellen Abbau der Ballaststoffe im Dickdarm eine vermehrte Gasbildung möglich, welche zu Blähungen führen kann. Aus Erfahrung weiß man, daß vor allem die Kombination von einfachen Zuckern oder süßen Getränken bzw. Obst mit Ballaststoffen Unverträglichkeiten entstehen können. Daher sollte eine Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung schrittweise geschehen.