



Austauschmöglichkeiten für eine ballaststoffreichere Ernährung

Ballaststoffarme Lebensmittel	Ballaststoffreiche Lebensmittel
Weißbrot, Weizenbrötchen, Toastbrot	Weizen-/Roggenvollkornbrot, -brötchen, -toastbrot, Roggenmischbrot, Pumpernickel
Weizenmehl Type 405, Nudeln aus Hartweizengrieß, polierter Reis	Weizenmehl Type 1050, Vollkornnudeln, Wildreis, Grünkern
Cornflakes	Müsli mit frischem Obst, Vollkornflocken, Hafer- oder Weizenkleie, Trockenfrüchten
Kartoffel (geschält), Kartoffelbrei	Kartoffel (mit Schale), Topinambur, Süßkartoffel
Melone, Weintraube, Ananas, Fruchtsaft	Apfel, Beerenobst (z. B. Brombeere, Johannisbeere, Himbeere, Heidelbeere), Birne, Kaki, Pflaume
Gurke, Tomate, Radieschen, Kopfsalat, Zucchini	Kohlgemüse (z. B. Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl), Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Karotten, Paprika, Pfifferlinge, Schwarzwurzel
Götterspeise, Pudding, Milchreis, Eiscreme	Obstsalat (zubereitet mit ballaststoffreichen Früchten), Rote Grütze
Butterkeks, Vollmilchschokolade, Chips, Biskuitrolle	Vollkornkeks, Bitterschokolade, Nüsse

Impressum

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
 Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
 www.dge.de
 Bildnachweis: @ fotolia: photo-crew, Grecaud Paul, monticellllo, Stefan Körber, ag visuell, juniart, Barbara Pheby, ott

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Ernährungsempfehlungen für die Praxis

- Verzehren Sie täglich 4–6 Scheiben Brot, vorzugsweise aus Vollkorn. Je nach Vorliebe kann auch auf eine Fülle fein geschroteter Vollkornbrote zurückgegriffen werden.
- Greifen Sie bei Nudeln, Reis und anderen Getreideprodukten zu den Varianten aus Vollkorn.
- Stellen Sie sich Ihr Müsli aus Haferflocken oder anderen Vollkornflocken selbst zusammen und bereichern Sie es mit frischem Obst, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Sesamsamen, Trockenfrüchten oder Nüssen an.
- Verwenden Sie beim Backen bevorzugt Weizenmehl der Type 1050, Weizenvollkorn- oder Roggenmehl. Je höher die auf der Verpackung angegebene Typenzahl ist, desto mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält das Mehl. Falls der Geschmack zunächst ungewohnt für Sie ist, können Sie das Mehl der Type 405 schrittweise ersetzen.
- Verzehren Sie täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst.
- Greifen Sie bei Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen zu.
- Trinken Sie rund 1,5 Liter täglich. Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig, damit die Ballaststoffe aufquellen und ihre positive Wirkung entfalten können. Ideal sind Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.



Ballaststoffe – wertvoll für Ihre Gesundheit



Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die der Mensch nicht oder nur eingeschränkt verdauen kann. Im menschlichen Körper erfüllen sie wichtige Funktionen. Ballaststoffe finden sich in pflanzlichen Lebensmitteln hauptsächlich in den Randschichten des Getreidekorns sowie in Gemüse und Obst. Obwohl die Ballaststoffe zu den Kohlenhydraten gehören, liefern sie keine bzw. nur wenig Energie.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt als Richtwert für die tägliche Zufuhr mindestens 30 g Ballaststoffe an. Hierbei sollte ungefähr die Hälfte aus Getreideprodukten, die andere Hälfte aus Gemüse und Obst stammen.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

hält gesund und fördert Leistung und Wohlbefinden. Mehr Informationen zu einer vollwertigen Ernährung finden Sie unter www.dge.de.

Welche Wirkungen haben Ballaststoffe auf den Stoffwechsel und die Verdauung?

Ballaststoffe übernehmen im Körper verschiedene Funktionen. Ballaststoffreiche Lebensmittel bewirken einen anhaltenden Sättigungseffekt und erleichtern es somit, das Körpergewicht zu halten bzw. zu senken. Darüber hinaus regen Ballaststoffe die Darmtätigkeit an und fördern dadurch die Verdauung. Beschwerden wie Verstopfung, Hämorrhoiden und Divertikulose kann so vorgebeugt werden. Zudem senkt eine hohe Ballaststoffzufuhr die Cholesterolkonzentration im Blut und wirkt sich günstig auf die Blutzuckerwerte aus.



Welchen Krankheiten kann durch eine angemessene Ballaststoffzufuhr vorgebeugt werden?

Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen insgesamt und besonders von Vollkornprodukten als Ballaststoffquelle kann helfen, ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen. So kann das Risiko für die Entstehung von Adipositas, Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2, Dickdarmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen gesenkt werden.

Welche Lebensmittel sind besonders reich an Ballaststoffen?

Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn sind die wichtigste Quelle für Ballaststoffe. Da sich die meisten Ballaststoffe in den Randschichten des Getreidekorns befinden, weisen Vollkornprodukte die höchsten Ballaststoffgehalte auf. Auch Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen enthalten reichlich Ballaststoffe.



Der Richtwert von mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag lässt sich beispielsweise mit folgenden Lebensmitteln erreichen:

Lebensmittel	Ballaststoffe in g
3 Scheiben Vollkornbrot (150 g)	12,2
2–3 Kartoffeln (250 g)	3,0
1 Portion Brokkoli (150 g)	4,5
1 Portion Paprika (150 g)	5,4
1 Apfel (125 g)	2,5
1 Portion Beerenobst (125 g)	2,5
Ballaststoffzufuhr gesamt	30,1

Quelle: DGExpert (Version 1.3.0.1)



1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) liefert 4 g Ballaststoffe bei einem Energiegehalt von 99 kcal. Die gleiche Menge Ballaststoffe ist in 4 Scheiben Toastbrot (à 30 g) enthalten, die zusammen aber 312 kcal zuführen. Ein Croissant (70 g) liefert nur 1,5 g Ballaststoffe bei 357 kcal.