

Gastroenterologische Praxis Ratzeburg



Dr. med. Alexander Ruthke
Internist-Gastroenterologe-Diabetologe

Dr. med. Holger Burhorn
Internist-Gastroenterologe-Proktologe

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 sie aber kein 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.

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 Typ 1050 (5,2 g/100 g).

Weitere wichtige Ballaststofflieferanten sind die Hülsenfrüchte und Trockenfrüchte. Sie sind besonders reich an Ballaststoffen und fördern die 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“.

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. Nehmen Sie täglich Getreideprodukte, Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan auf. Verzehren Sie zudem 2-3 mal wöchentlich Hülsenfrüchte.

Wie viel Ballaststoffe braucht der Körper?

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

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!

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.

Gastroenterologische Praxis Ratzeburg



Dr. med. Alexander Ruthke
Internist-Gastroenterologe-Diabetologe

Dr. med. Holger Burhorn
Internist-Gastroenterologe-Proktologe

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. Sie können wie die reine Weizenkleie verwendet werden.

- *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. Anwendung Leinsamen: 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 genaue 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!

6. 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 Getränke, 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.

Gastroenterologische Praxis Ratzeburg



Dr. med. Alexander Ruthke
Internist-Gastroenterologe-Diabetologe

Dr. med. Holger Burhorn
Internist-Gastroenterologe-Proktologe

<i>Lebensmittel</i>	<i>Ballaststoffgehalt g/100 g</i>
Weizenkleie	40,0 – 50,0
Weizenmehl Typ 405	3,2
Weizenmehl Type550	3,5
Weizenmehl Typ 1050	5,2
Weizenmehl Typ 1700	9,2
Roggenmehl Typ 815	6,5
Roggenmehl Typ 997	6,9
Roggenmehl Typ 1150	7,7
Roggenmehl Typ 1800	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
Knäckebrötchen	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
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
Gelbe Erbsen	4,9
Grüne Erbsen	5,0
Kichererbsen	4,4
Kidneybohnen	8,3
Linsen	2,8
Weißbohnen	7,5

<i>Lebensmittel</i>	<i>Ballaststoffgehalt g/100 g</i>
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
Erdnüsse	7,1
Haselnüsse	7,4
Mandeln	9,3
Pistazien	6,5
Sonnenblumenkerne	6,3
Walnüsse	4,6

Tagesbeispiel

für eine ballaststoffreiche, gesunde Kost
Angabe in Gramm (Ballaststoffgehalt in Klammern):

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. 200 g Paprikasalat (4,0 g)

Spätmahlzeit: 150 g Pfirsich (2,5 g)

Gesamt: Ca. 2.000 kcal
Ballaststoffe 36,0 g