Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Warum sind Ballaststoffe wichtig in der Ernährung?

Mon, 09/26/2022 - 10:51

Ballaststoffe (auch: Nahrungsfasern) sind alles andere als unnützer Ballast – auch wenn man das früher annahm, da diese Faserstoffe von den menschlichen Verdauungsenzymen im Dünndarm nicht oder kaum abgebaut werden können und daher unverdaut in den Dickdarm gelangen. Heute ist unbestritten, dass Ballaststoffe einen positiven Effekt auf die Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte haben und das Risiko für extremes Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen verringern.

Die meisten Nahrungsfasern sind Kohlenhydratverbindungen, sie kommen überwiegend in Pflanzen und Pilzen vor. Wichtige Lieferanten sind Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Tierische Lebensmittel enthalten keine Ballaststoffe.

Je nach ihrem chemischen Aufbau können die verschiedenen Ballaststoffe unterschiedlich viel Wasser binden. Aufgrund dieser Eigenschaft werden sie in (wasser-)lösliche und (wasser-)unlösliche Ballaststoffe unterteilt.
Lösliche Ballaststoffe wie Pektin und Inulin kommen in erster Linie in Gemüse und Obst vor. Sie können im Verdauungstrakt ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser einlagern und andere Stoffe an sich binden. Im Dickdarm werden sie zum Teil von den Darmbakterien abgebaut und fördern dadurch eine gesunde Darmflora. Die bakteriellen Abbauprodukte schützen die Zellen der Darmschleimhaut, wodurch vermutlich das Darmkrebsrisiko gesenkt wird. Lösliche Ballaststoffe haben zudem einen positiven Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel.
Unlösliche Ballaststoffe wie Zellulose und Lignin sind hauptsächlich in Getreide und Hülsenfrüchten enthalten. Sie bewirken, dass die Nahrung länger gekaut werden muss, und erhöhen das Sättigungsgefühl, da sie schon im Magen das Volumen des Speisebreis erhöhen. Sie fördern die Verdauung, indem sie die Darmbewegung anregen und die Darmpassage beschleunigen. Zudem bewirken sie, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt. Unlösliche Nahrungsfasern werden nur in geringem Ausmaß von den Darmbakterien abgebaut und größtenteils über den Stuhl wieder ausgeschieden.

„Damit Ballaststoffe ihre Wirkungen entfalten können, ist es notwendig, ausreichend zu trinken“, betont Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Eine ballaststoffreiche Kost in Kombination mit einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen.“

Ballaststoffe gelten zwar nicht als lebensnotwendig, dennoch gibt es Richtwerte für ihre Zufuhr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Aufnahme von 30 Gramm täglich. Erhebungen zeigen, dass ungefähr 70 Prozent der Bevölkerung diesen Wert nicht erreichen. Werden reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Obst sowie regelmäßig kleine Mengen an Nüssen und Samen gegessen, sollte es nicht schwer fallen, genügend Ballaststoffe aufzunehmen. 100 Gramm Vollkornteigwaren (gekocht) liefern übrigens mehr als doppelt so viele Ballaststoffe wie 100 Gramm weiße Teigwaren aus Hartweizengrieß.