



Rheuma und Ernährung

Zusatzinformation Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die in unserem Darm nicht abgebaut werden können.

Meistens handelt es sich dabei um unverdauliche Kohlenhydrate (z.B. Zellulose, Oligofruktose, Pektin).

Als Richtwert für die Zufuhr von Ballaststoffen wird für einen Erwachsenen eine Menge von mindestens 30 g/Tag empfohlen. Bei Kindern 10g /1000kcal.

Am einfachsten lässt sich diese Ballaststoffmenge durch den Verzehr von Vollkornprodukten sowie Gemüse und Obst erreichen. So kann der Richtwert für die Ballaststoffzufuhr pro Tag mit drei Scheiben Vollkornbrot, einer Portion Früchtemüsli, zwei bis drei mittelgroßen Kartoffeln, zwei mittelgroßen Möhren, zwei Kohlrabi und einem Apfel erreicht werden.

Zu den positiven Eigenschaften von Ballaststoffen gehören:

1. Längeres Sättigungsgefühl
2. Verlangsamter Anstieg des Blutzuckers und Verhinderung von Blutzuckerspitzen, da durch die Erhöhung des Volumens und der Zähigkeit (Viskosität) des Speisebreis eine verlangsamte Magenentleerung entsteht
3. Verstärkte Bindung und Ausscheidung von Gallensäuren und damit Senkung des Cholesterins
4. Erhöhung des Stuhlgewichts, Anregung der Darmtätigkeit und Vorbeugung u.a. von Verstopfung

In verschiedenen Studien haben Ballaststoffe bei erhöhter Zufuhr einen Einfluss auf die Vermeidung von Übergewicht sowie die günstige Beeinflussung unseres Fettstoffwechsels (Senkung Gesamtcholesterin). Positiv wirken Ballaststoffe auf unser Mikrobiom, da sie das Wachstum von günstigen Milchsäurebakterien fördern (durch entstehende, kurzkettige Fettsäuren -Butyrat z.B.).

Beispiele für ballaststoffreiche Lebensmittel sind:

Vollkornprodukte, Grünkern, Wildreis, Weizenkleie, Kohlgemüse, Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte, Karotten, Paprika, Birne, Pflaume und Schwarzwurzeln.