Praxis Dr. med. Marcel Schorrlepp
Internist und Ernährungsmediziner BFD e.V.
onkologisch verantwortlicher Arzt

P R A X I S T I P P

Lennebergstrasse 1
55124 Mainz
Tel. 06131/43936
Fax 06131/941250

E R N Ä H R U N G / B A L L A S T S T O F F E

Ballaststoffe:
Ballaststoffe sind Kohlenhydrate (V.a. Zellulose und Pektin), die im Dünndarm von den körpereigenen Verdauungssäften nicht abgebaut werden und fast unverändert in den Dickdarm gelangen. Dort werden sie teilweise von Bakterien abgebaut. Die Aufnahme von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornerzeugnissen, groben Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln ist in den letzten Jahrzehnten deutlich rückläufig. Grund ist die technische Modernisierung in der Lebensmittelverarbeitung. Getreide, Hauptlieferant von Ballaststoffen in unseren Regionen, wird vorwiegend in Form von beinahe ballaststofffreien Weißmehlprodukten verzehrt. Die empfohlene Zufuhr von Ballaststoffen liegt bei mind. 30g täglich, erreicht werden etwa 15 - 20g.

Was bewirken Ballaststoffe ?
Sie wirken Verdauungsstörungen entgegen und verbessern deutlich Obstipationsbeschwerden (Verstopfung). Sie regen die Gallensäurebildung an und senken vermutlich dadurch den Cholesterinspiegel. Erhöhte Blutzuckerspiegel direkt nach dem Essen werden durch Ballaststoffe vermindert. Nahrungsfette werden vermehrt mit dem Stuhl ausgeschieden.
Ballaststoffe können jedoch durch Bindung von Mineralstoffen und Spurenelementen zu einem Verlust dieser Nährstoffe führen. Im Rahmen einer ausgewogenen Nahrungszusammenstellung ist dies nicht zu erwarten.

Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffanteil:
Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Mais, Erbsen, Bohnen, Linsen, Rosenkohl, Kartoffeln, Naturreis, Beerenobst, Früchte, Vollkornkekse, Vollkornzwieback.

Eine Anreicherung der Mahlzeiten mit natürlichen Ballaststoffen ist wünschenswert. Leinsamen oder Weizenkleie kann als Zusatzernährung verabreicht werden. Beides kann in Form einer Aufschwemmung in Wasser oder Saft (1-2 Esslöffel in einem Glas Wasser/Saft rasch umrühren und sofort trinken, ein Glas Wasser/Saft nachtrinken) oder mit Joghurt/Müsli zu sich genommen werden.
Ballaststoffe sind gesundheitsfördernd. Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Bluthochdruck und Divertikulose können mit der Ernährung erheblich beeinflusst werden. Am sichersten erreicht man diese Effekte durch eine ausgewogene Mischung an Ballaststoffen aus Brot, Getreideprodukten, Gemüse und Obst.