



Praxis für Innere Medizin

- Gastroenterologie
- Infektiologie

Privatdozent Dr. Tilman Bauer

Facharzt für Innere Medizin

- Gastroenterologie
- Infektiologie

Bertoldstraße 25, 79098 Freiburg

Telefon 0761/31841

Fax 0761/31757

mail bauer@gastrofreiburg.de

www. gastrofreiburg.de

Ballaststoffreiche Ernährung

Was sind Ballaststoffe und wie wirken sie?

Unter „Ballaststoffen“ versteht man Nahrungsbestandteile, die vom menschlichen Darm nicht verdaut werden können und deshalb als „Ballast“ gelten. Es handelt sich um faserreiche Bestandteile pflanzlicher Nahrung, die den Pflanzen als Stützelemente dienen. Sie sind in Getreide, Gemüse und Obst enthalten und haben die Fähigkeit, ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser zu binden. Sie werden im Magen und Dünndarm nicht abgebaut und gelangen so in den Dickdarm. Dort vergrößern sie das Volumen des Speisebreies und regen die Darmtätigkeit an. Dies führt zu einer Beschleunigung der Darmpassage und einer kürzeren Verweildauer des Stuhlgangs im Dickdarm. Dadurch wird dem Stuhlgang weniger Wasser entzogen, er bleibt weicher und kann leichter ausgeschieden werden. Allerdings können Ballaststoffe auch Blähungen verursachen, die sie im Dickdarm teilweise von Mikroorganismen abgebaut werden und dort zur Gasbildung führen können. Neben ihrer Wirkung auf die Stuhlgewohnheiten haben Ballaststoffe noch weitere günstige Effekte. Sie machen schneller satt und erleichtern so die Gewichtskontrolle. Und sie regulieren Blutfettwerte, indem sie Gallensäuren binden und deren verstärkte Ausscheidung bewirken.

Wie wirkt sich Ballaststoffmangel aus?

In den Industrieländern ist die Ernährung oft zu reich an Kalorien und zu arm an Ballaststoffen. Dadurch kommt es häufig zu Darmfunktionsstörungen. In Deutschland leiden ca. 30 – 60 % der Bevölkerung unter Verstopfung („Obstipation“). Sie kann Bauchbeschwerden verursachen und führt oft zur unkritischen Einnahme von Abführmitteln (Laxanzien). Außerdem trägt Obstipation zur Bildung so genannter Divertikel im Dickdarm bei. Es handelt sich dabei um säckchenförmige Ausstülpungen der Darmwand, die meist unbemerkt sind, sich jedoch gelegentlich entzünden können („Divertikulitis“)

Wie erfolgt die Ballaststoffzufuhr ?

Ballaststoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, v.a. in Getreide und Getreideprodukten wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Auch Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten reichlich Ballaststoffe. Wir sollten täglich mindestens 30g, besser 40-50g Ballaststoffe mit der Nahrung zuführen. Die untenstehende Tabelle gibt einen Eindruck über den Ballaststoffgehalt verschiedener Nahrungsmittel.

Das Getreidekorn zählt zu den ballaststoffreichsten Lebensmitteln. Ca. 70 % der Ballaststoffe befinden sich aber in den Randschichten des Korns. Um von den Ballaststoffen zu profitieren, muss man deshalb „Vollkornprodukte“ wählen, in denen die Hülle des Korns mit enthalten ist. Am wirksamsten ist die Einnahme von Weizenkleie in Verbindung mit reichlichem Trinken.

Aber Vorsicht - der Darm ist die faserreiche Kost möglicherweise nicht mehr gewöhnt: Wenn die Ernährung umgestellt wird, können Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen auftreten. Diese Beschwerden können meist vermieden werden, wenn Sie den Darm langsam umgewöhnen. Tauschen Sie nach und nach ballaststoffarme gegen ballaststoffreiche Lebensmittel aus.

Ballaststoffreiche Ernährung – Praktische Tipps

Am natürlichsten ist es, wenn Ballaststoffe über die reguläre Nahrung aufgenommen werden. Statt Weißbrot und Toast zu essen und als Ausgleich den Joghurt mit Weizenkleie anzureichern ist es verträglicher, Brot aus Vollkornmehl zu wählen oder statt Weißbrot ein Müsli zu verzehren. Die Umstellung auf eine ballaststoffhaltige Ernährung ist einfach, wenn Lebensmittel, die arm an Ballaststoffen sind, nach und nach gegen ballaststoffreiche ausgetauscht werden, etwa so:

Wenig Ballaststoffe		Viele Ballaststoffe
Brötchen, Weißbrot, Croissant	->	Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Pumpernickel
Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse, Zwieback	->	Vollkornzwieback, Vollkornkekse, Kuchen aus Vollkornmehl gebacken, Früchtebrot
Teigwaren	->	Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern
polierter Reis	->	Vollkornreis
Cornflakes	->	Getreideflocken, Vollkornhaferflocken
Pudding, Cremespeisen, Eis	->	Beerenfrüchte, Rote Grütze, Obstsalat, Müsli

Hier sehen Sie ein Beispiel für eine Tageskost mit 40 g Ballaststoffen:

Lebensmittel	Ballaststoffe
5 Scheiben Vollkornbrot (250g)	20 g
3 Kartoffeln (200g)	3,5 g
1 Apfel (150g), ungeschält, roh	3 g
1 Birne (150g), roh	5 g
Himbeeren (50g)	2,5 g
Bohnen (150g), gekocht	3,5 g
gemischter Salat mit Mais (120g)	2,5 g
Gesamt	40 g

Damit Ballaststoffe im Darm quellen können, benötigen sie reichlich Flüssigkeit. Denken Sie also bitte daran, mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihren Anstrengungen!

Möchten Sie sich weiter informieren? Dann ...

- lesen Sie nach unter www.ernaehrung.de/tipps/obstipation/index.htm
- fragen Sie uns nach Buchtipps, oder
- fragen Sie uns nach den Möglichkeiten einer Ernährungsberatung.

Ballaststoffgehalt ausgewählter Nahrungsmittel:

Nahrungsmittel	Ballaststoffgehalt in 100 g
Weizenkleie	49
Leinsamen	39
Weizenkeime	17
Weizenvollkornmehl	13
Haferflocken, Weizenflocken	10
Vollkornbrot	8
Vollkornnudeln	8
Erdnüsse	7
Rosinen, getrocknete Pflaumen	6
Müslimischung (im Durchschnitt)	10
Vollkornzwieback	10
Erbsen, gekocht	4
Brokkoli, gekocht	3
Tomaten	1
Gurke, roh	0,5
Fleisch, Wurst, Fisch	0
Eier	0
Milch, Käse	0

Stand: November 2005

Dieser Text ist Teil einer Serie von Informationsblättern unserer Praxis, mit denen wir über häufige Erkrankungen aus dem Bereich der Gastroenterologie und Infektiologie sowie gängige Untersuchungsmethoden informieren. Weitere Informationsblätter aus unserer Praxis:

- Koloskopie - Was ist das?
- Koloskopie - Praktische Durchführung
- Wasserstoff - Atemtest
- Leberbiopsie
- Darmkrebs - Vorsorge
- Helicobacter pylori
- Milchzuckerunverträglichkeit
- Sodbrennen und Reflux
- Reizdarmsyndrom
- Ballaststoffreiche Ernährung
- Hämorrhoidalleiden
- Akute Bronchitis - Braucht man Antibiotika?