

Infoblatt Ballaststoffe

Ballaststoffe sind schwer verdauliche, langkettige Kohlenhydrate, die im menschlichen Körper wichtige Funktionen erfüllen und alles andere als nur Ballast sind. Ballaststoffe sind die unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel. Sie überstehen den Verdauungsstrakt größtenteils ungespalten und gelangen bis in den Dickdarm. Man unterscheidet Ballaststoffe grob in zwei Gruppen: Zum einen die löslichen Ballaststoffe (wie Beta-Glucane, Pektine, Fruktooligosaccharide), die sich in Wasser lösen und eine gelartige Substanz bilden. Gibt man zum Beispiel Flohsamenschalen oder Leinsamen in ein Glas Wasser, entsteht ein zähflüssiges Gel, das sich als Bindemittel in der Küche verwenden lässt. Zum anderen findet man unlösliche Ballaststoffe (z. B. Zellulose, Hemicellulose, Lignin) in Obst und Gemüse (besonders in der Schale), in Vollkornprodukten und Samen. Eine besondere Form von Ballaststoffen bildet sich aus stärkehaltigen Lebensmitteln, wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln, die nach dem Kochen für 12–24 Stunden vollständig abgekühlt und dann erst gegessen werden. Ein erneutes Erwärmen und Verarbeiten des garen Produkts verändert den Gehalt an Ballaststoffen nicht mehr. Man spricht von resistenter Stärke, die beim Abkühlen von stärkehaltigen Lebensmitteln entsteht.

Ballaststoffe haben viele positive Eigenschaften. Generell erhöhen gerade die unlöslichen Ballaststoffe das Stuhlvolumen und fördern die Verdauung indem sie die Darmbewegung anregen. Insgesamt fördern Ballaststoffe eine langanhaltende Sättigung und können sowohl den Blutzucker- als auch den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Daher ist eine ballaststoffreiche Ernährung bei Stoffwechselerkrankungen besonders sinnvoll und absolut empfehlenswert.

Ballaststoffe dienen zudem als Präbiotika. Sie liefern den Bakterien im Darm, unserem Mikrobiom, wertvolle Nahrung. Die Darmmikroben bilden aus den Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren, die wiederum den Darmzellen als Energielieferanten dienen und deren Integrität unterstützen. Eine gesunde Darmflora braucht eine Vielfalt unterschiedlicher Pflanzenstoffe. Daraus resultiert ein gesunder Stoffwechsel der Dickdarmbakterien. Außerdem entstehen durch eine ausreichende Ballaststoffzufuhr antientzündliche Stoffe und Vorstufen von Hormonen, die unsere Stimmung und unser Wohlbefinden wesentlich beeinflussen können. Ballaststoffe selbst werden also nicht verdaut, sondern entweder fermentiert oder unverändert ausgeschieden.

Mahlzeiten, die ausreichend Ballaststoffquellen enthalten, fördern wie oben erwähnt das Sättigungsgefühl, was unter anderem auf die Quellwirkung zurückzuführen ist. Jedoch auch der erhöhte Aufwand beim Kauen und die damit in Zusammenhang stehende verlangsamte Nahrungsaufnahme sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl. Heißhungerattacken können so vorgebeugt, reduziert und vermieden werden.

Leider haben sich unsere Essgewohnheiten in den letzten Jahren massiv verändert. Verarbeitete und ballaststoffarme Lebensmittel dominieren unseren Speiseplan. Die Zubereitung der Mahlzeiten muss für den modernen Menschen schnell und einfach sein. Die hohe Verfügbarkeit von Fertigprodukten in den Supermarktregalen ermöglicht den Konsum von Mahlzeiten mit wenig Aufwand in Form von Einkauf und Zubereitung. Fast Food ist im hektischen Alltag oft verlockend. Nicht nur die großen Supermarktketten, sondern auch die Bäckerei nebenan, der Imbiss um die Ecke oder der kleine Kiosk am Bahnhof bieten Optionen für Fast Food und Essen to go. Allerdings korreliert der geringe Ballaststoffgehalt in Fertigprodukten mit der steigenden Inzidenz von Darmerkrankungen.

Ist der Darmtrakt an Fast Food und verarbeitete Produkte erst einmal gewöhnt, fällt die Umstellung auf ballaststoffreiche Kost manchmal schwer. Eine plötzliche Erhöhung der Ballaststoffe kann zu Blähungen und Darmbeschwerden führen. In diesem Fall empfiehlt sich ein schrittweises Einschleichen der komplexen, unverdaulichen Kohlenhydrate. Das Mikrobiom wird somit langsam verändert und der Stoffwechsel passt sich an. Schädliche Darmbakterien werden verdrängt und gute Bakterien gefüttert. Das Darmmilieu verändert sich und die Darmfunktion verbessert sich. Eine ballaststoffreiche Ernährung sollte übrigens immer mit ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee ergänzt werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einer erwachsenen Person eine tägliche Zufuhr von 30 g Ballaststoffen.

Beispiele für ballaststoffreiche Lebensmittel:

- Vollkornprodukte (Haferflocken und anderes Getreide, Backwaren)
- Obst und Gemüse (Beeren, Kohlrarten, Fenchel aber auch Artischocken und Topinambur)
- Trockenobst
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Nüsse und Samen (Mandeln, Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Flohsamenschalen)
- Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht und erkaltet)