

Kein Stress mit Ballaststoffen

Die nützlichen Darmhelfer sind in manchen Lebensmitteln üppig vorhanden

(pp).- Was ist eigentlich dran am hoch gepriesenen Wert der Ballaststoffe? Schon der Name klingt nicht sonderlich vertrauenserweckend. Er stammt aus der Zeit, als man dachte, Ballaststoffe seien unverdaulich, also nur Ballast für die Verdauung. Was für ein Irrtum. Denn nützlich sind Ballaststoffe immer, ganz gleich, ob sie uns Energie liefern - was manche durchaus tun - oder nicht.

Komfort-Faktoren für den Darm

Der Grund: Ballaststoffe sind wichtig für die Darmgesundheit. Zum einen liefern sie den Darmbakterien Nahrung und fördern damit eine gesunde Darmflora, zum anderen vorverdauen die Darmbakterien einen Großteil der Ballaststoffe und wandeln sie in Fettsäuren um, von denen sich die Darmschleimhaut ernährt.

Nur der Teil der Ballaststoffe, den die Darmbakterien nicht fermentieren können, wird unverdaut wieder ausgeschieden. Nutzlos war er dennoch nicht. Ballaststoffe sind so etwas wie die Komfort-Faktoren für den Darm. Denn sie steigern die Darmbewegung, verkürzen die Verweilzeit der unverdauten Nahrungsreste und wirken einer Verstopfung entgegen. Dieser Mechanismus, so vermuten Wissenschaftler, schützt möglicherweise zumindest teilweise vor Darmkrebs.

Ballaststoffe sind aber auch Schlankmacher. Im Darm quellen sie nämlich auf und vermitteln ein Sättigungsgefühl ohne nennenswert Kalorien zu liefern. Ein Gramm Ballaststoff kann bis zu 100 Gramm Wasser aufnehmen. Das ist auch der Grund, weshalb Menschen, die an Verstopfung leiden, meist auf Abführpillen verzichten könnten, wenn sie nur genügend Ballaststoffe aufnähmen. Hinzu kommt, dass der Darm die Kohlenhydrate aus ballaststoffreicher Nahrung langsamer aufnimmt, dadurch steigt auch der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer. Diabetiker sollten sich deshalb unbedingt ballaststoffreich ernähren.

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe sollte ein Erwachsener täglich zu sich nehmen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Doch wie lässt sich eine solche Menge sinnvoll im Speiseplan unterbringen, wenn ein Apfel (100g) gerade einmal 2,3 Gramm Ballaststoffe enthält? Zugegeben, ganz einfach ist das nicht. Weil Ballaststoffe Pflanzen zu Standfestigkeit, Halt und Stabilität verhelfen, finden wir sie auch hauptsächlich in den Zellwänden und Schalengewebe von Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse, nicht aber in Fleisch. Vollkornprodukte wie Roggenbrot oder Müsli mit Haferflocken und Trockenobst enthalten reichlich Ballaststoffe. Sie sind bekömmlich und eignen sich ideal fürs Frühstück. Mittags dienen ein bunter Salatteller oder Gemüse als Ballaststoffquelle. Zwischendurch sollten Obst, eine Handvoll Nüsse oder Vollkornkekse statt Süßigkeiten genascht werden. Wer zum Abendessen ein Gericht mit Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Naturreis verzehrt, hat seinen Ballaststoffbedarf gedeckt.

Abrupte Umstellung ist nicht empfehlenswert

Da einem Lebensmittel nicht anzusehen ist, ob es ballaststoffreich ist oder nicht, haben sich Ernährungstabellen bewährt, die den jeweiligen Gehalt angeben. Generell gilt: Weißmehlprodukte, Fertig- und Fast-Food-Gerichte enthalten kaum Ballaststoffe - Getreide- und Vollkornprodukte, Obst und Gemüse hingegen viele. Ideal sind etwa 600 Gramm Obst und Gemüse pro Tag. Ein zu abrupter Wechsel von ballaststoffarmer Ernährung hin zu Vollwertkost führt fast zwangsläufig zu Beschwerden. Die Darmflora braucht eine gewisse Zeit, um sich an die veränderte Ernährung zu gewöhnen. Anfangs am besten nur eine oder zwei Mahlzeiten am Tag mit möglichst gut verdaulichen Ballaststoffen wie grünen Blattsalaten oder Tomaten anreichern. Bei aller Vorsicht kann es dennoch vorkommen, dass

gelegentlich Blähungen auftreten, wenn der Körper nicht an die Aufnahme von Ballaststoffen gewöhnt ist.

KASTEN

Hitparade der Ballaststoffe

(pp).- Auch in Obst und Gemüse kommen Ballaststoffe, die es in wasserlöslicher und fester Form gibt, in ganz unterschiedlichen Mengen vor. Während Parboiledreis es gerade einmal auf 0,6 Gramm bringt, liefert uns die Weizenkleie aus dem Reformhaus fast 50 g. Hier also eine Hitliste der Ballaststoff-Bringer (jeweils auf 100 g Lebensmittel):

- 1,9 g Ballaststoffe enthalten Kartoffeln und Champignons, unterboten werden sie von Blattsalat mit 1,8 g.
- auf 2 g kommen Bananen, auf 2,3 g Äpfel
- 2,9 g erreichen Karotten, 3 g Weißkohl, 3,6 rote Paprika, 4,6 g Rosenkohl
- 3,4 g stecken in einem Weizenbrötchen, 6 g in Roggenmischbrot
- 4 g enthalten Cornflakes, 4,6 g hingegen Müsli
- auf 5 g kommen Erbsen, auf 7,5 g weiße Bohnen
- 4,6 g erreichen Walnüsse, 7,1 g Erdnüsse und 9,8 g Mandeln
- Spitzenwerte finden sich ebenfalls bei getrockneten Aprikosen mit 8 g und getrockneten Feigen mit 9,6 g
- Spitzenreiter sind Carobpulver (Johannisbrot) und geschrotete Leinsamen mit bis zu 26 g und Weizenspeisekleie mit bis zu 50 g (Weizenkleie ist in Vollkornmehl enthalten, für Weißmehl wird sie abgetrennt). Am besten streut man sie reichlich ins Müsli oder nutzt sie als Zutaten für Kuchen und das Essen.

KASTEN

Spezielle gesundheitsrelevante Wirkungen von Ballaststoffen

(pp).- Ballaststoffe haben sich in verschiedenen Untersuchungen als ausgesprochen gesund erwiesen. Hier ihre wichtigsten Wirkungen:

Lebensverlängerung: Bei Auswertungen einer US-amerikanischen Langzeitstudie mit rund 390.000 Teilnehmern zeigte sich, dass eine ballaststoffreiche Ernährung das Sterberisiko um 22 Prozent senkte, unter anderem deshalb, weil die Wahrscheinlichkeit, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen und Atemwegserkrankungen deutlich zurückging (bei Männern um bis zu 56 Prozent, bei Frauen bis zu 59 Prozent).

Karies: Ballaststoffe wirken aus mehreren Gründen vorbeugend gegen Karies. Ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten komplexe Kohlenhydrate, so dass den Mundbakterien weniger Zuckerstoffe zur Verfügung stehen. Außerdem muss länger gekaut werden, was die Kauflächen besser reinigt, zu mehr Speichel führt und die zahnschmelzaggressiven Säuren verdünnt.

Koronare Herzkrankheit: Der Verzehr von reichlich Ballaststoffen beugt einem Herzinfarkt vor. Dies liegt vermutlich an der Cholesterin senkenden Wirkung der Ballaststoffe. Sie binden nämlich Gallensäure im Darm, die unser Körper normalerweise recycelt. Um wieder neue Gallensäure produzieren zu können, muss sich der Stoffwechsel Cholesterin aus dem Blut fischen. Aus dem gleichen Grund wird vermutet, dass es auch zu weniger cholesterinhaltigen Gallensteinen kommt.

Divertikulitis (entzündliche Darmerkrankung): Bei Entzündungen und Blutungen der so genannten falschen Ausstülpungen, zu denen es dabei kommt, muss häufig ein Teil des Darmes entfernt werden. Ballaststoffreiche Kost beugt der Divertikulitis nachweislich vor.

Kalziumaufnahme: hohe Ballaststoffmengen erfordern auch eine erhöhte Kalziumaufnahme, da Ballaststoffe, insbesondere die Phytinsäure, die Aufnahme von Mineralstoffen aus dem Darm behindern.

Diabetes: Ein Forscherteam vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke konnte zeigen, dass schon eine tägliche Scheibe Vollkornbrot das Diabetes-Risiko um 14 Prozent senken kann. "Kann" deshalb, weil dies nur auf die Bevölkerungsgruppe zutrifft – immerhin mehr als die Hälfte –, die eine bestimmte Genvariante im Erbgut trägt (Gen TCF7L2 rs7903146).

Schlaganfall: Eine 2013 veröffentlichte erste Metaanalyse zu Ballaststoffen berücksichtigte acht Kohortenstudien aus den USA, Nordeuropa, Australien und Japan.

Bobby Langer

977 Wörter, 6212 Zeichen (ohne Leerstellen)

Quellen: Archives of Internal Medicine; Bayer Vital; Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke; Fraunhofer-Gesellschaft; meduniqa.at; Pharmazeutische Zeitung; wecarelife.at; wikipedia

Februar 2011