

Dr. Alexa Leonie Meyer

Die promovierte Ernährungswissenschaftlerin ist seit 2006 am Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien tätig. Gemeinsam mit Professor Elmadfa hat sie für den GRÄFE UND UNZER VERLAG auch die Bücher »Kalorien im Griff« sowie »Die richtige Ernährung bei Gicht« geschrieben. Dr. Meyer beschäftigt sich seit Jahren mit aktuellen Themen der Ernährung einschließlich der Rolle der Ballaststoffe.

EIN WORT VORAB

Der Name trügt: Ballaststoffe sind für unseren Körper keine Last! Vielmehr tragen sie wesentlich zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden bei. Chemisch gesehen handelt es sich bei Ballaststoffen zum überwiegenden Teil um komplexe Kohlenhydrate, die durch das menschliche Verdauungssystem nicht abgebaut werden können. Trotzdem profitieren wir von einer ballaststoffreichen Ernährung. Denn Ballaststoffe sorgen unter anderem für eine gesunde Darmflora.

Durch ihre Fähigkeit, Wasser zu binden, quellen sie im Darm auf und führen zu einer regelmäßigen Verdauung und einer schnelleren Sättigung. Außerdem hemmen

sie die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fetten im Darm. So helfen Ballaststoffe uns, abzunehmen und auch schlank zu bleiben. Zudem fördern sie die Ausscheidung von Schadstoffen und senken den Cholesterinspiegel im Blut.

Kein Wunder also, dass Lebensmittel mit Ballaststoffen angereichert und als gesundheitsförderndes sogenanntes Functional Food verkauft werden. Das ist allerdings gar nicht nötig, denn viele natürliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sind gute und preiswerte Quellen für Ballaststoffe. In diesem Ratgeber erfahren Sie mehr über die positiven Eigenschaften von Ballaststoffen und wie Sie sie unkompliziert in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können.

Lassen Sie sich inspirieren von unseren

*Rezepten und genießen Sie die
schmackhafte und gesunde
Ballaststoffküche!*



UNTERSCHÄTZTE WERTSTOFFE

Ballaststoffe leisten einen wichtigen
Beitrag zu einer gesunden Ernährung.