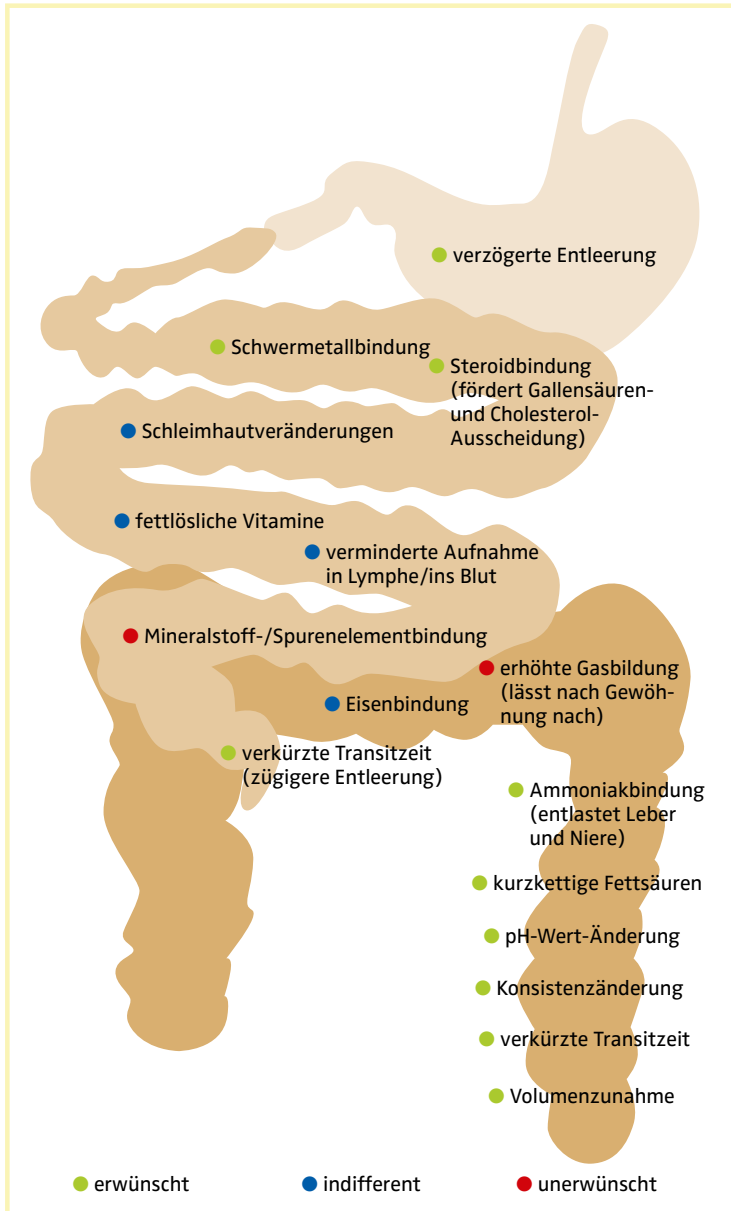


Die Wirkung von Ballaststoffen auf Magen und Darm



Es ist daher ratsam, sich langsam an Ballaststoffe zu gewöhnen und nach und nach die Menge zu erhöhen.

Sie füttern die Darmflora

Unser Körper besitzt bis zu doppelt so viele Mikroorganismen wie eigene Zellen, die meisten davon leben in unserem Dickdarm. In ihrer Zusammensetzung unterscheiden sie sich von Mensch zu Mensch, und sie können durch die Ernährung beeinflusst werden.

Eine ballaststoffreiche Nahrung mit einem hohen Anteil an unverarbeiteten Lebensmitteln erhöht den Artenreichtum dieser Bakterien¹. Insbesondere die günstigen Mikroorganismen sollen sich vermehren, etwa Lactobazillen oder Bifidobakterien, welche B-Vitamine produzieren. Ebenso sollen komplexe Kohlenhydrate schädliche Organismen abbauen, die etwa durch tierische Fette in unser System gelangen können.

Sie schützen uns

Beim Abbau von fermentierbaren Ballaststoffen im Darm entstehen kurzkettige Fettsäuren, die den pH-Wert vor Ort senken. Auf diese Weise schaffen sie eine Umgebung, in der krankheitserregende Keime es schwer haben zu überleben. Damit wird mitunter die Darmbarriere geschützt, sodass schädliche Stoffe nicht in den Körper gelangen können.

Bedarf: Wie viele Ballaststoffe brauche ich?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) legen den Richtwert für die tägliche Ballaststoffzufuhr bei minimal 30 Gramm fest, oder bei 12,5 Gramm pro 1.000 Kalorien.¹ In Deutschland erreichen diesen Wert nur etwa 25 Prozent der Frauen und 32 Prozent der Männer,⁴ wobei Männer mit im Schnitt 25 Gramm und Frauen mit 23 Gramm nicht allzu weit darunter liegen.³

Darmflora und Darmmikrobiom bezeichnen ein und dasselbe: die Gemeinschaft der Milliarden von Mikroorganismen, die im Darm leben.

Die Lebensmittelhersteller haben mitbekommen, dass Ballaststoffe sehr gesund sind, folglich werden sie Bonbons, Joghurt oder sogar Brot künstlich zugesetzt. Dabei ist nicht einmal belegt, dass die Zugabe eines einzelnen, hochdosierten künstlichen Ballaststoffs wirklich zu erhöhter Vitalität führt.²

Die sinnvolle und obendrein kostengünstige Alternative zu diesem sogenannten Functional Food: Möglichst pure Lebensmittel, genauer gesagt Pflanzen, und zwar solche, die von Natur viele Ballaststoffe mitbringen. Ob Körner, Saaten, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Pilze oder Nüsse: Je bunter die Mischung, desto bunter die Darmflora.

Tierische Lebensmittel enthalten praktisch keine Ballaststoffe. Eine Ausnahme: In Schalentieren taucht der Ballaststoff Chitin auf.

Vorkommen: Worin finde ich Ballaststoffe?

Ganz einfach: in pflanzlichen Lebensmitteln. Wobei sie hier in unterschiedlichen Kombinationen und Mengen vorkommen. Solltest du in Übersichtstabellen also unterschiedliche Werte finden, liegt das an unterschiedlichen Analyseverfahren, aber auch daran, dass zum Beispiel Obst und Gemüse Pektin und Inulin abbauen, wenn sie lagern.

Faustregeln für eine ballaststoffreiche Ernährung

- Ein Lebensmittel ist dann ballaststoffreich, wenn es 6 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm oder 3 Gramm Ballaststoffe pro 100 Kilokalorien enthält.
- Greife zu pflanzlichen Lebensmitteln.
- Wähle bei Getreide immer die Vollkornvariante.
- Iss Obst und Gemüse möglichst mit Schale.
- Setze auf Hülsenfrüchte.
- Verwende Mehle mit niedrigem Mahlgrad, z. B. Type 1600.

Lebensmittel mit dem höchsten Ballaststoffgehalt

LEBENSMITTEL	g/100 g	LEBENSMITTEL	g/100 g
Weizenkleie	45	Roggenvollkornmehl	14
Leinsamen	38,5	Birne, getrocknet	13,5
Chiasamen	34,5	Topinambur	12
Kokosraspel	24	Erdnusskerne	11,5
Weißer Bohnen	23	Erdnusskerne	11,5
Sojafleisch und -bohnen	22	Vollkornweizenmehl	11,5
Pflaumen, getrocknet	19	Pfirsich, getrocknet	11,5
Schwarzwurzeln	18	Macadamianüsse	11,5
Kleieflocken	18	Sesamsamen	11
Aprikose, getrocknet	17	Artischocke	11
Linsen	17	Apfel, getrocknet	11
Erbsen	16,5	Pistazienkerne	10,5
Kichererbsen	15,5	Amaranth	10
Früchtebrot	14	Vollkornhaferflocken	10
Knäcke Brot	14	Mais	10

Wie Ballaststoffe wirken

Ärzte und Ernährungswissenschaftlerinnen sind sich einig: Mit einer ballaststoffreichen Ernährung lassen sich viele Krankheiten kurieren oder würden erst gar nicht entstehen. Verantwortlich dafür ist der Sättigungseffekt von Ballaststoffen – und ihre positive Wirkung auf unsere Darmflora.

Hunger und Sättigung: Wie Ballaststoffe helfen, weniger zu essen

Sättigung ist ein sensibles Thema. Oft kommt sie zu spät, weil wir schnell gegessen haben. Und wenn es uns besonders gut schmeckt, kommt sie zumindest gefühlt womöglich zu früh. Manche Menschen spüren gar keine Sättigung, da bei ihnen natürliche Mechanismen ausgehebelt sind. Das passiert insbesondere dann, wenn ein starkes Übergewicht besteht.

Nun ist es ja so, dass wir meist aufhören zu essen, sobald wir satt sind. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass wir weniger essen, je früher die Sättigung eintritt: Langfristig nehmen wir damit ab oder halten unser Körpergewicht. Wollen wir also abspecken, braucht es einen Faktor, der die Sättigung beschleunigt, und da sind Ballaststoffe die beste Wahl. Die Wirkung der Ballaststoffe findet auf mehreren Ebenen der Sättigung statt. Ich möchte dir gerne den spannenden Prozess dahinter erläutern, denn das Wissen über diese Körpermechanismen kann uns in unserem Ernährungsverhalten handlungsfähiger, unabhängiger und sicherer machen.

Ballaststoffe balancieren den Blutzuckerspiegel aus

Im Wesentlichen gibt es drei Hormone, die Hunger und Sättigung steuern. Sie heißen Insulin, Ghrelin und Leptin und werden dir in den nächsten Kapiteln begegnen.

Insulin senkt den Blutzuckerspiegel. Mit seinem Gegenspieler Glukagon, der den Spiegel hebt, sorgt es dafür, dass der Blutzucker

Die wichtigsten Hormone, die Hunger und Sättigung steuern, sind Insulin, Ghrelin und Leptin.