

Ballaststoffe machen das Leben leichter



Jeder braucht sie – aber warum? Auch ihr Name stammt daher, dass ihre Funktion lange nicht ersichtlich war. Heute wissen wir, dass sie viele positive Wirkungen auf den Magen-Darm Bereich und unseren gesamten Körper ausüben.

Ballaststoffe kommen nur in Pflanzen vor, wo sie u.a. als Fasern Stützfunktionen erfüllen oder als Speicherstoffe dienen. Sie befinden sich in großen Mengen in der Schale, weshalb Vollkornprodukte, wozu auch Haferflocken gehören, besonders ballaststoffreich sind. Auf Grund unterschiedlicher Eigenschaften teilt man sie in sogenannte lösliche (v.a. in Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten) und unlösliche Ballaststoffe (v.a. in Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten) ein. Wir können sie uns überwiegend als unverdauliche zuckerartige Ketten vorstellen, die durch den Magen und den Dünndarm wandern und im Dickdarm dann zum Teil von den hier natürlicherweise vorkommenden Bakterien abgebaut werden.

Die Wirkungen der Ballaststoffe:

- Im Mund regen sie zum vermehrten Kauen an, was die Verdauung fördert.
- Im Magen verzögern sie die Entleerung und fördern die Sättigung.
- Im Dünndarm angelangt können sie Substanzen wie Schwermetalle, Gallensäuren und

Mineralstoffe binden und deren Aufnahme in den Körper verringern. Dies ist überwiegend positiv bzw. für den Körper kein Problem, da ballaststoffreiche Lebensmittel auch viele Mineralstoffe liefern.

- Durch Aufnahme von Wasser erhöht sich das Volumen der Ballaststoffe deutlich. Hierdurch wird v.a. im Dickdarm der Weitertransport des Nahrungsbreis beschleunigt.
- Im Dickdarm dienen die löslichen Ballaststoffe den Bakterien als Nahrung. Hieraus entstehende Substanzen fördern die Darmgesundheit und lockern den Stuhl auf. Die Ballaststoffmenge in der Nahrung sollte übrigens langsam erhöht werden, damit der Darm sich daran gewöhnt und Blähungen vermieden werden.

Klinische Studien zeigen, dass ein hoher Verzehr an Ballaststoffen das Risiko für Krankheiten reduzieren kann. Besonders gut untersucht ist die schützende Wirkung gegenüber Dickdarmkrebs, gefolgt von dem Schutz vor Übergewicht, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten. Zudem wirkt sich eine ballaststoffreiche Ernährung mit vielen Vollkornprodukten positiv auf den Cholesterinspiegel aus und kann das Risiko an Diabetes zu erkranken senken.

Wenn Sie bereits an Krebs erkrankt sind, gilt es sich so gesund wie möglich und – wenn ärztlich nicht anders verordnet – mit einem ausreichenden Ballaststoffanteil zu ernähren. Während der Therapie, z.B. bei Nebenwirkungen und Gewichtsverlust, muss man differenzieren. Hierzu zwei Beispiele:

1. Während der Therapie kann es zu Durchfall oder Verstopfungen kommen. Bei beiden Krankheitsbildern können bestimmte Ballaststoffe hilfreich sein, wie sie beispielsweise in Flohsamen vorkommen. Sie fördern einerseits die Darmtätigkeit und lockern den Stuhl auf, andererseits binden sie Wasser, wodurch sehr dünner Stuhl eingedickt werden kann. Letzteres gilt vor allem für die Pektine, weshalb gekochte Karotte, geriebener Apfel, und auch Bananen bei Durchfall empfehlenswert sind, wohingegen viele der anderen Ballaststoffe erst einmal gemieden werden sollten.
2. Wenn Sie an Appetitlosigkeit und/oder Gewichtsverlust leiden, steht häufig momentan im Vordergrund, dass sie ausreichend Energie und Eiweiß zu sich nehmen, was oft mit einer geringeren Menge an Ballaststoffen einhergeht. (Für weitere Informationen zum Thema Mangelernährung möchte ich Ihnen die Seite der [TZM Arbeitsgruppe Ernährung und Krebs](#) empfehlen.)
Wenn Sie hingegen während der Therapie an Gewicht zugenommen haben, ist eine ballaststoffreiche Ernährung mit ihrer sättigenden Wirkung hilfreich um einer ungewollten Gewichtszunahme entgegen zu steuern.

Auf Grund der vielen positiven Auswirkungen von Ballaststoffen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Zufuhr von mindestens 30 g pro Tag. Diese Menge erreicht man durch die Verwendung von:

- mehr Vollkornprodukte bzw. weniger stark ausgemahlene Mehlen (z.B. Typ 1050 statt Typ 405),
- 3 Portionen Gemüse am Tag,
- 2 Portionen Obst am Tag, und
- 1-2 Mal Hülsenfrüchte pro Woche (Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, ...).

Bereits durch das Ersetzen von Weißmehl durch Vollkorn wird die Ballaststoffmenge mehr als verdoppelt. Sie können auch ein feingemahltes Vollkornbrot nehmen, welches oft besser vertragen wird. Wichtig ist immer darauf zu achten, dass auf der Zutatenliste „Vollkorn“ steht, denn eine dunkle Farbe kann auch durch Zusätze erreicht werden. Nachdem Ballaststoffe Wasser binden und darüber einige ihrer Wirkungen entfalten, ist es wichtig ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Die normale Trinkmenge pro Tag liegt bei 1,5 bis 2 Litern.

Wenn Sie Lust auf mehr Ballaststoffe in ihrem Essen bekommen haben, möchten ich Ihnen das Rezept von letzter Woche in diesem Blog ans Herz legen: [„Gefüllte Wraps mit Kidneybohnen – dazu Avocado-Püree und Gemüsestreifen“](#).