

Ballaststoffe

WER DENKT, DASS BALLASTSTOFFE ETWAS MIT „BALLAST“ ZU TUN HABEN, DER IRRT: BALLASTSTOFFE REGEN DIE VERDAUUNG AN, BEUGEN MANGELERSCHINUNGEN VOR UND SCHÜTZEN SOGAR VOR KRANKHEITEN.

In Deutschland werden pro Kopf täglich circa 19 g Ballaststoff gegessen – dabei sollte der Mindestverzehr bei 30 g liegen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, Ballaststoffe zur Hälfte durch den Verzehr von Getreideprodukten, die andere Hälfte mit Obst und Gemüse aufzunehmen.

Und es gibt viele Produkte, die sich dafür eignen:
Vollkornbrote, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln sowie Haferflocken.

Am meisten Ballaststoffe enthalten übrigens Vollkornbackwaren und -brote, wie beispielsweise das „feine Roggen“ oder das „Kamps- Eck“!

Aber, Baguette- Genießer können aufatmen:
Es muss nicht immer zwingend reines Roggen sein. Selbst helle Mehle erweisen sich als ballaststoffreicher als die meisten anderen Lebensmittel, die wir täglich zu uns nehmen. Was letztendlich zählt, ist die ausgewogene Kombination aus hellen und dunklen Mehlprodukten und dabei sollte schließlich auch der persönliche Geschmack mitentscheiden.



[zurück](#)