



Ballast-Stoffe

Informationen in Leichter Sprache

Was sind Ballast-Stoffe?

Ballast-Stoffe sind kleine Teile von Pflanzen.
Diese Teile sind in pflanzlichen Lebens-Mitteln.
Zum Beispiel in Gemüse oder in Vollkorn-Brot.

In der Rand-Schicht von Getreide-Körnern
gibt es besonders viele Ballast-Stoffe,
Zum Beispiel bei Weizen-Körnern.

Das Mehl aus der Rand-Schicht von Getreide-Körnern
heißt Vollkorn-Mehl.

Lebensmittel aus Vollkorn-Mehl enthalten viele Ballast-Stoffe,
zum Beispiel Vollkorn-Brot.

Viele Ballast-Stoffe sind auch

- in Gemüse und Obst
- in Hülsen-Früchten, zum Beispiel Erbsen und Linsen
- in Nüssen und Samen

Der Mensch kann Ballast-Stoffe **nicht** oder nur schlecht verdauen.
Trotzdem haben Ballast-Stoffe im Körper wichtige Aufgaben.



Foto: www.pixabay.com



Warum sind Ballast-Stoffe wichtig für Ihren Körper?

Ballast-Stoffe sind wichtig für die Verdauung:

- Der Magen ist länger voll.
- Der Darm arbeitet besser.

Wenn Sie viele Ballast-Stoffe essen, sind Sie länger satt.

Ballast-Stoffe können Ihnen helfen,
Ihr Körper-Gewicht zu halten.

Ballast-Stoffe beeinflussen den **Cholesterin-Spiegel** im Blut.

Cholesterin spricht man: Ko-les-te-rin.

Cholesterin ist ein Fett im Körper.

Zu viel Cholesterin kann dem Körper schaden.

Ballast-Stoffe können einen Teil des Cholesterins im Darm binden
und über den Darm ausscheiden.

Dann wird weniger Cholesterin in das Blut aufgenommen.

So kann das Cholesterin im Blut verringert werden,

Ballast-Stoffe haben eine **pro-bio-tische Wirkung**.

Das bedeutet:

Ballast-Stoffe unterstützen Mikro-Organismen.

Das sind sehr kleine Lebewesen.

Davon gibt es im Darm viele Millionen,
zum Beispiel Bakterien.

Mikro-Organismen ernähren sich von den Ballast-Stoffen.

Wenn Sie viele Ballast-Stoffe essen,
dann können die Mikro-Organismen schnell wachsen.

Das ist wichtig, denn die Mikro-Organismen
unterstützen die Gesundheit.



Können Ballast-Stoffe Krankheiten verhindern?

Wenn Sie regelmäßig Lebensmittel mit Ballast-Stoffen essen, können Sie bestimmte Beschwerden verhindern.

Zum Beispiel:

- Verstopfung
- Hämorrhoiden. Das sind Verdickungen im End-Darm.

Sie sind auch gegen einige Krankheiten besser geschützt, zum Beispiel:

- Diabetes mellitus Typ 2. Das ist eine Zucker-Krankheit.
- Blut-Hochdruck
- Herz-Krankheiten
- Fett-Stoffwechsel-Störungen, zum Beispiel viel Cholesterin im Blut
- Dick-Darm-Krebs
- starkes Übergewicht. Das nennt man auch Adipositas.

Wie viele Ballast-Stoffe sollen Sie jeden Tag essen?

Essen Sie jeden Tag mindestens 30 Gramm Ballast-Stoffe.

Die Menge von 30 Gramm Ballast-Stoffen erreichen Sie zum Beispiel, wenn Sie an einem Tag diese Lebens-Mittel zu sich nehmen:

- 3 Scheiben Vollkorn-Brot
- 3 gekochte Kartoffeln
oder eine Portion Vollkorn-Nudeln
oder eine Portion Vollkorn-Reis
- Eine Portion gegartes Gemüse, zum Beispiel Brokkoli
- 2 Portionen frisches Gemüse, zum Beispiel Paprika oder Möhren
- 2 Portionen Obst,
zum Beispiel einen Apfel und eine Portion Beeren



Welche Lebensmittel mit wenigen Ballast-Stoffen können Sie einfach ersetzen?

Lassen Sie Lebens-Mittel mit wenig Ballast-Stoffe weg.
Nehmen Sie dafür Lebens-Mittel mit vielen Ballast-Stoffen.
Ersetzen Sie zum Beispiel:

- Weiß-Brot durch Vollkorn-Brot
- Nudeln und Reis durch Vollkorn-Nudeln oder Vollkorn-Reis
- Cornflakes durch Müsli aus Hafer-Flocken
- Melone, Weintrauben, Ananas und Frucht-Saft durch Apfel, Birne, Pflaume oder durch Beeren
- Gurke, Tomate, Radieschen, Kopfsalat, Zucchini durch Kohl-Gemüse, zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl oder durch Karotten, Paprika oder Pfifferlinge.



Foto: www.pixabay.com



Tipps für Ihren Alltag

- Essen Sie jeden Tag Vollkorn-Brot.
- Essen Sie Nudeln, Reis und andere Getreide-Produkten aus Vollkorn.
- Machen Sie Ihr Müsli selbst. Zum Beispiel mit Vollkorn-Flocken. Geben Sie frisches Obst, Samen, Nüsse und Trocken-Früchte dazu.
- Nehmen Sie Weizen-Mehl vom Typ 1050 oder Weizen-Vollkorn-Mehl, wenn Sie backen. Vielleicht schmeckt Ihr Kuchen oder Ihr Brot anders als sonst. Dann nehmen Sie zuerst Ihr Mehl, das Sie immer nehmen. Dann ersetzen Sie Ihr Mehl schrittweise mit Weizen-Mehl vom Typ 1050 oder mit Weizen-Vollkorn-Mehl.
- Essen Sie jeden Tag mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst.
- Essen Sie oft Hülsen-Früchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen.
- Trinken Sie jeden Tag mindesten 6 normal große Gläser Wasser. Oder trinken Sie Tee ohne Zucker. Es ist wichtig, dass Sie genug trinken. Dann können die Ballast-Stoffe im Darm aufquellen und gut wirken.



Foto: www.pixabay.com



Ein Rezept für ein leckeres Beeren-Müsli

Ein Beeren-Müsli hat viele Ballast-Stoffe und wenig Kalorien.
Das Rezept für ein Beeren-Müsli ist für 2 Portionen.

Zutaten:

- 100 Gramm Hafer-Flocken
- 2 Teelöffel geschrotete Leinsamen oder Goldsamensamen
- 2 Esslöffel grob gehackte Mandeln
- 1 Tasse Milch
- 4 Esslöffeln Natur-Joghurt
- 1 Banane
- 200 Gramm Beeren, zum Beispiel Heidelbeeren oder Himbeeren

Zubereitung:

1. Hafer-Flocken, Leinsamen, Mandeln, Milch und Joghurt in eine Schüssel geben.
Alle Zutaten miteinander verrühren und in 2 Gläser füllen.
2. Stellen Sie die Gläser für ungefähr 2 Stunden in den Kühlschrank.
3. Nehmen Sie die Gläser wieder aus dem Kühlschrank.
Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
Dann die Beeren waschen.
4. Verteilen Sie die Bananen-Scheiben und die Beeren auf die beiden Gläser.
5. Jetzt können Sie die Gläser mit dem Beeren-Müsli servieren.

Unser Tipp

Weitere Rezepte finden Sie im Internet unter:

www.inform-rezepte.de

Die Rezepte sind alle von Fachleuten für Ernährung geprüft.



**Special
Olympics**
Deutschland



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz: DGE.

Die DGE ist eine Organisation von Expertinnen und Experten zum Thema Ernährung.

Mehr über die Gesellschaft erfahren Sie unter: www.dge.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet die DGE zusammen mit Special Olympics Deutschland (kurz: SOD).

SOD ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter: [Ballaststoffe. Wertvoll für Ihre Gesundheit.](#)

Stand: Mai 2021