

06/2012 | 31. Juli

Mehr Ballaststoffe bitte!

Ballaststoffzufuhr lässt sich im Alltag leicht steigern

■ Kurzversion:

(dge) Wer viele Ballaststoffe verzehrt, hat ein verringertes Risiko für zahlreiche ernährungsmitbedingte Krankheiten, insbesondere für Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit (KHK). Vor allem Ballaststoffe aus Vollkornprodukten wirken sich positiv auf die Cholesterolkonzentration im Blut aus und senken mit wahrscheinlicher Evidenz das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Koronare Herzkrankheit. Lösliche Ballaststoffe, z. B. Pektin aus Obst, senken ebenfalls das Risiko für Fettstoffwechselstörungen. Das sind zentrale Ergebnisse der evidenzbasierten Leitlinie zur Kohlenhydratzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Viele Menschen tun sich schwer, den Richtwert für die Ballaststoffzufuhr zu erreichen: Nach Daten der Nationalen Verzehrsstudie II weisen 75 % der Frauen und 68 % der Männer eine Ballaststoffzufuhr unter dem Richtwert von mindestens 30 g pro Tag auf. Die Zufuhr liegt bei 25 g (Männer) bzw. 23 g (Frauen) pro Tag.

Die DGE betont, dass sich die Ballaststoffzufuhr am einfachsten durch einen reichlichen Verzehr von Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukten steigern lässt. Mit der Wahl der Vollkornvariante bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis, täglich drei Portionen ballaststoffreichem Gemüse – dazu zählen auch Hülsenfrüchte – und zwei Portionen Obst ist die Versorgung gesichert. Der Richtwert für die Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 g pro Tag lässt sich mit drei Scheiben Vollkornbrot, einer Portion Früchtemüsli, 2-3 mittelgroßen Kartoffeln, zwei mittelgroßen Möhren, zwei Kohlrabi, einem Apfel und einer Portion Roter Grütze erreichen.

1 702 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Ballaststoffe verlängern das Sättigungsgefühl und beeinflussen den Kohlenhydratstoffwechsel z. B. durch die Senkung der Nüchtern- und postprandialen Blutglucosekonzentrationen. Durch eine verstärkte Bindung und Ausscheidung von Gallensäuren können Ballaststoffe die Cholesterolkonzentration und damit das Risiko für Koronare Herzkrankheit senken. Aufgrund ihres Wasserbindungsvermögens erhöhen sie die Viskosität des Speisebreies und das Stuhl-

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

gewicht. Somit können Funktionsstörungen des Darmes, wie Verstopfung, mit Ballaststoffen vorgebeugt werden.

Am einfachsten lässt sich die Ballaststoffzufuhr durch reichlichen Verzehr von Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukten steigern. Den DGE-Orientierungswert von täglich 400 g Gemüse erreichen weder Männer mit einem Gemüseverzehr von 222 g pro Tag noch Frauen mit 243 g pro Tag. Dabei ließe sich mit einer Portion (200 g) Kohl oder Möhren zusätzlich nicht nur das Tagesziel an Gemüse erreichen, sondern auch das Ballaststoffkonto um 6 g verbessern.

Möhren, Paprika, rote Bete, Kohl und Fenchel enthalten zwischen 2 und 5 g Ballaststoffe pro 100 g. Noch mehr Ballaststoffe liefern Hülsenfrüchte mit durchschnittlich über 7 g pro 100 g. Tomaten, Zucchini oder Gurken haben hingegen einen hohen Wassergehalt und nur geringe Ballaststoffgehalte zwischen 0,5 und 1 g pro 100 g. Neben Gemüsesalaten stellen Gemüsesuppen oder Eintöpfe eine weitere gute Möglichkeit einer ballaststoffreichen Mahlzeit dar.

Beerenfrüchte zählen zu den ballaststoffreichen Obstarten, sie haben allerdings als frisches Obst nur eine relativ kurze Saison. Anderes Obst, wie Äpfel oder Bananen enthalten zwar weniger Ballaststoffe, können jedoch gut ins Büro, in die Schule oder Kindertagesstätte mitgenommen werden und sind zu jeder Jahreszeit verfügbar.

Auch der Verzehr von Vollkornbrot hilft, den Richtwert für die Ballaststoffzufuhr zu erreichen. Die Auswahl der Brotsorte hat einen maßgeblichen Einfluss auf die Höhe der Ballaststoffzufuhr. Vier Scheiben Vollkornbrot enthalten 15 g Ballaststoffe, die gleiche Menge steckt in ca. sieben Scheiben Vollkorntoast, 20 Scheiben Toastbrot oder 15 Croissants. Zudem liefern vier Scheiben Vollkornbrot nur knapp 340 kcal und 1,7 g Fett, 15 Croissants dagegen 3 050 kcal und 200 g Fett.

Ein echtes Vollkornbrot ist nicht immer leicht zu erkennen. Viele Brote und Brötchen sind zwar dunkel oder tragen auf der Oberfläche viele Ölsaaten wie Leinsamen oder Sonnenblumenkerne (umgangssprachlich „Körner“), sie wurden aber aus niedrig ausgemahlenem Getreide der Mehltypen 405 oder 550 hergestellt. Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen enthalten mindestens 90 % Vollkornmehl oder -schrot. Dabei müssen die ganzen Körner aber nicht vollständig erhalten, sondern können fein vermahlen sein. Wer beim Backen zu Hause Mehl mit hoher Typenzahl verwendet, kann die Ballaststoffzufuhr leicht erhöhen. Um den Geschmack an Vollkornmehl zu gewöhnen, ist ein schrittweiser Austausch des Mehls zu empfehlen, z. B. indem die Hälfte des Weizenmehls der Typen 405 oder 550 durch Weizenvollkornmehl ersetzt oder Weizenmehl der Typen 1050 eingesetzt wird.

Der Austausch bestimmter Lebensmittel steigert die Ballaststoffzufuhr:

Mahlzeit	Lebensmittel	Ballaststoff- gehalt [g]	Lebensmittel- Alternative	Ballaststoff- gehalt [g]
Frühstück	2 Scheiben Toastbrot à 25 g	1,5	1 Scheibe Vollkornbrot à 50 g	3,9
	1 Kiwi (75 g)	2,9	1 Kiwi (75 g)	2,9
Snack	100 g Weintrauben	1,6	1 Apfel (125 g)	2,5
Mittagessen	150 g Fleisch	0	150 g Fleisch	0
	200 g Rosenkohl	8,8	200 g Rosenkohl	8,8
	200 g Nudeln	3,8	200 g Vollkornnudeln	10,2
	1 Schälchen Götter speise (150 g)	0	1 Schälchen rote Grütze (150 g)	2,5
Snack	3 Butterkekse	0,5	3 Vollkornkekse	2,6
Abendessen	2 Scheiben Mischbrot à 50 g	4,2	2 Scheiben Vollkornbrot à 50 g	8,2
	2 Gewürzgurken à 50 g	0,8	½ Paprika (100 g)	3,6
„TV-Snack“	40 g Kartoffelchips	1,7	40 g Mandeln	4,5
Summe		25,8		49,7

Bildnachweis: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Leitlinie Kohlenhydrate kompakt – Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. 1. Auflage, Bonn (2011) S. 45

4 796 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
 Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller
 Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
 DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de

Eine druckfähige Abbildung
 erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/tab-bst/>