



WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Ballaststoffe & Präbiotika

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die nicht resorbiert und nicht oder nur teilweise von im Dickdarm lebenden Darmbakterien abgebaut werden.¹

Präbiotika sind Ballaststoffe, die Bakterien fördern, deren Wachstum die Zusammensetzung der bakteriellen Flora positiv beeinflusst. Sie schaffen ein günstiges Wachstumsklima für Bifidobakterien und hemmen Bakterienstämme mit pathogenem Potenzial.^{2,3}

Weitere positive Eigenschaften^{1,2,3,4}

- Verlängerung des Sättigungsgefühls
- verlangsamer Blutzuckeranstieg und Verhinderung von Blutzuckerspitzen
- verstärkte Bindung und Ausscheidung von Gallensäuren → Senkung des Cholesterinspiegels
- Stuhlregulierung bei Obstipation oder Diarrhoe
- verbesserte Immunfunktion
- Stärkung der Darmbarriere und der Darmschleimhaut

Ballaststoffquellen: Vollkornprodukte, Haferflocken/-Kleie, Leinsamen, Hülsenfrüchte wie z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Gemüse und Obst

Quellen:

- 1) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Sektion Schleswig-Holstein (o.J.) Nachhaltigkeit, Akzente setzen für eine nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung, Ballaststoffgehalt. Online unter: <https://www.dge-sh.de/ballaststoffgehalt.html/> (abgerufen am 05.10.2021)
- 2) Schulze-Lohmann Petra (2012) Ballaststoffe Grundlagen – präventives Potenzial – Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl, Ernährungs Umschau 7
- 3) Wolfgang Kneifel, Seppo Salminen (2018) Präbiotika, Grundlagen, Therapie, Prävention in Journal für Ernährungsmedizin. Online unter: <https://jem.at/2018/expertenbericht/praebiotika-grundlagen-therapie-praevention-8271/> (abgerufen am 05.10.2021)
- 4) Kuen Timo, Rust Petra (2013) Ballaststoffe: Empfehlungen und Aufnahme, Journal für Ernährungsmedizin 15 (4), 18-21