

Ballaststoffe: alles andere als Vogelfutter

VdK-ZEITUNG sprach mit Diätassistentinnen – Rehaklinik Ob der Tauber bei VdK-Event in Grünsfeld

Wenn man das Wort Ballaststoffe hört, denkt man an Körner und Kleie. Vielen vergeht schnell der Appetit auf mehr. Aber Ballaststoffe sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Die Rehaklinik Ob der Tauber warb auf den VdK-Gesundheitstagen in Grünsfeld für eine Ernährung mit gesunden Pflanzenfasern und stellte Ernährungstipps vor.

Wir sprachen dort mit den Diätassistentinnen Michaela Kandert (M. K.) und Christina Preuß (C. P.).
? Was sind Ballaststoffe und warum haben sie einen eher negativ anmutenden Namen?

M. K.: Ein anderer Begriff für Ballaststoffe ist „Pflanzenfasern“. Es handelt sich um Pflanzenteile, die von unseren Verdauungsenzymen nicht verarbeitet werden können. Sie kommen vor allem in den Randschichten von Getreidekörnern, in Obst und Gemüse sowie in Hülsenfrüchten vor. Ballaststoffe zählen außerdem zu den Kohlenhydraten. Der Name wurde wohl schon im 19. Jahrhundert geprägt. Auch damals glaubten die Wissenschaftler bereits, dass diese Bestandteile unverdaulicher Pflanzenfasern sind. Der Unterschied zum heutigen Wissensstand ist der, dass man annahm, dass Ballaststoffe von unserem Verdauungsapparat nur mitgeschleppt werden müssen, um dann ungenutzt ausgeschieden zu werden.

? Warum sind Ballaststoffe so wichtig für unsere Ernährung?
C. P.: Ballaststoffe haben sehr viele positive Eigenschaften, die wir uns auf jeden Fall zu nutzen machen sollten. Wasserlösliche Ballaststoffe zum Beispiel quellen in Magen und Darm auf und sättigen so langanhaltend. Der Blutzucker steigt langsamer an und sie fördern die Verdauung und regen die Darmtätigkeit an. Wasserunlösliche Ballaststoffe sind Nahrung für Darmbakterien. Und sie senken den Cholesterinspiegel. Worauf diese Wirkung be-



Die Diätassistentinnen der Rehaklinik Ob der Tauber, Christina Preuß (Zweite von links) und Michaela Kandert, zeigen am Herd, wie man ballaststoffreich kochen kann.

Foto: Rehaklinik Ob der Tauber

ruht, ist allerdings nicht eindeutig bewiesen.

? Welche Nahrungsmittel des täglichen Lebens sind ballaststoffreich?

M. K.: Die Liste ist lang. Hier aber mal die gängigen Lebensmittel im Haushalt: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Hülsenfrüchte, Birnen, Äpfel, Kiwi, Beeren, wie Himbeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeere, Brombeeren zum Beispiel; viele Gemüsesorten wie Kohlgemüse, Knollensellerie, Fenchel, Schwarzwurzeln; dann auch Leinsamen und Nüsse.

? Welche Krankheitsrisiken werden durch Ballaststoffe gesenkt?

C. P.: Zum Beispiel wirken Ballaststoffe gegen Verstopfung. Auch Hämorrhoiden, Gallensteine oder Zahnkaries sind einige Beispiele. Was die Verdauung angeht, so können Risiken von Stoffwechselerkrankungen oder Adipositas, zudem Bluthochdruck und Diabetes mellitus gesenkt werden. Auch rheumatische Erkrankungen oder Multiple Sklerose zählen zu den Erkrankungen, deren Entstehung beeinflusst werden kann.

? Oft wirken Ballaststoffe ja gegen Verstopfung. Was kann da noch förderlich sein?

M. K.: Verstopfung, auch Obstipation genannt, ist eine funktionelle Störung des Dickdarms. Sie ist gekennzeichnet, durch weniger als drei Stuhlgänge pro Woche. Es gibt zwei verschiedene Arten von Verstopfung. Die akute Form entsteht meistens durch Abweichung von täglichen Gewohnheiten zum Beispiel Reisen oder Bettlägerigkeit. In aller Regel löst sich diese Form spontan von selbst. Hier können aber einige Hausmittel schnelle Abhilfe schaffen. Ein Glas kaltes Mineralwasser oder eine Tasse heißer Kaffee auf nüchternen Magen regen die Darmtätigkeit an. Einige Trockenfrüchte über Nacht in Wasser eingelegt und zum Frühstück gegessen, wirken oft Wunder. Eine chronische Verstopfung zieht sich über einen längeren Zeitraum hin und kann nur durch Steigerung des Ballaststoffanteils in der Ernährung therapiert werden.

Zusätzlich können ballaststoffhaltige Präparate verwendet werden. Von größter Wichtigkeit ist es, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen damit die Ballaststoffe im Verdauungstrakt quellen können. Wird dies nicht beachtet, können sich die Beschwerden sogar noch verschlimmern. Empfehlenswert

sind mindestens zwei Liter kohlen-säurehaltige Mineralwässer und ungesüßte Tees.

Bewegung aktiviert den Verdauungstrakt

Des Weiteren ist wichtig, die Bewegung zu steigern, um den Verdauungstrakt zu aktivieren. Da für viele Menschen eine tägliche Stuhlentleerung unerlässlich ist, entsteht häufig – wenn ein Toilettengang ausbleibt – der Verdacht, dass bereits eine Obstipation vorliegt. Oft wird dann vorschnell zu Laxanzien (Abführmitteln) gegriffen. Ein Missbrauch führt zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust sowie einer gesteigerten Elektrolytausscheidung, gleichzeitig entsteht ein Gewöhnungseffekt. Diese Abwärtsspirale hat zur Folge, dass die Nerven im Darm geschädigt werden und die Darmwand schlechter auf das natürliche Entleerungsgefühl anspricht.

? Wie kann ich den Ballaststoffanteil bei Lebensmitteln erkennen?

C. P.: Es müssen auf nahezu allen vorverpackten Lebensmitteln die sieben Hauptnährstoffe (Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß, Salz) ausgezeichnet sein. Ballaststoffe gelten nicht als Hauptnährstoffe. Darum müssen sie nicht gekennzeichnet werden. Als „ballaststoffreich“ darf ein Lebensmittel ausgewiesen werden, wenn mindestens sechs Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm Lebensmittel oder drei Gramm Ballaststoffe pro 100 Kilokalorien enthalten sind. Freiwillig darf der Hersteller natürlich den Ballaststoffgehalt seiner Produkte angeben. Diese Angaben sind in Tabellenform und schon seit längerer Zeit auf den Verpackungen zu finden. Das soll Verbraucher vor Irreführung schützen und für einen besseren Überblick sorgen.

Das Interview führte Priya Bhathe. (Bitte beachten Sie auch den Infokasten rechts nebenan.)