**Wie wichtig sind Ballaststoffe tatsächlich für den Körper?**

Du hast Dichschon immer gefragt was genau eigentlich unter einer ballaststoffreichen (unter dem Begriff „Ballaststoffe“) Ernährungsweise zu verstehen ist? Ja? Dann wird dieser Blogeintrag hoffentlich endgültig all deine offenen Fragen klären!

Balla… waaas?! Du hast noch nie etwas davon gehört? Auch kein Problem, wir erklären dir von Anfang bis Ende was es mit Ballaststoffen auf sich hat, wo sie zu finden sind und warum sie einen entscheidenden Teil zu unserem Fortschritt im Fitnessstudio- und unserem körperlichen Wohlbefinden beitragen. 😊

**Was sind Ballaststoffe und wofür sind sie gut?**

Mit dem Begriff Ballaststoffe werden Mehrfachzucker, also komplexe Kohlenhydrate (z.B. Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte) zusammengefasst, welche hauptsächlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommen. Mit einem hohen Anteil an Vitalstoffen (z.B. Vitamine und Mineralstoffe) versehen, sind sie für den menschlichen Körper zwar unverdaulich, unterstützen aber dennoch einige wichtige Körpervorgänge in ihrer Funktionsweise.

**Gesteigertes Sättigungsgefühl**

Eines der wichtigsten Argumente für den Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln ist die Tatsache, dass sich diese im Darm mit Wasser vollsaugen und anschließen aufquellen. Durch diesen Vorgang kann somit ein gesteigertes Sättigungsgefühl hervorgerufen werden. Ergänzend hierzu ist es wichtig zu erwähnen, dass auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten ist. Empfehlenswert sind laut DGE (<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>) täglich 2-3 l Wasser. Dieser Wert ist natürlich von der beruflichen sowie der sportlichen Tätigkeit abhängig und muss daher an diese angepasst (meist erhöht) werden

**Unterstützung der Verdauung und Ausscheidung von Giftstoffen**

Doch nicht nur den Hunger können die Ballaststoffe dadurch regulieren. Durch das Aufquellen unterstützen sie außerdem die Verdauungstätigkeit des Körpers da aufgrund des vergrößerten Nahrungsvolumens mehr Reize auf die Darmwände ausübt werden und somit wiederum die Darmtätigkeit anregt wird.

Weiterhin haben Ballaststoffe die Funktion, schädliche Substanzen, welche durch die Nahrung in den Darm gelangt sind, zu binden und somit besser aus den Körper hinaus zu führen. Außerdem unterstützen sie den Aufbau einer gesunden Darmflora, da sie den Nährboden für positive Darmbakterien bilden.

**Regulierung des Blutzuckerspiegels**

Ballaststoffe können weiterhin auch den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen, da dieser durch ihren Verzehr weniger Schwankungen unterliegt. Starke Blutzuckerschwankungen werden meistens durch die Aufnahme von Kohlenhydraten in Form von Einfachzuckern (z.B. Süßigkeiten) verursacht, welche sich anschließend in Heißhungerattacken niederschlagen.

Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt wie beispielsweise Vollkornprodukte, benötigen mehr Zeit um verstoffwechselt zu werden, da die Ballaststoffe dafür sorgen, dass die Nahrung länger im Magen verweilt. Dadurch verzögert sich die Freisetzung der Kohlenhydrate ins Blut und somit auch der Anstieg der Blutzuckerkurve. Aus diesem Grunde eignen sich Ballaststoffe vor allem auch für Diabetiker sehr gut, ihre Insulinkurve besser unter Kontrolle zu halten. Heißhungerattacken können so vermieden werden.

**Verbesserung der Blutfettwerte**

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel können weiterhin eine Senkung des Cholesterinspiegels bewirken. Ballaststoffe haben die Fähigkeit, einen Teil der durch die Leber zur Verdauung produzierten Gallenflüssigkeit zu binden und somit deren Wiederaufnahme im Dünndarm zu verhindern. Neben der Gallenflüssigkeit wird außerdem ein Teil des Cholesterins gebunden und kann somit zusammen mit der Flüssigkeit ausgeschieden werden. Da die Leber jedoch für die Produktion neuer Gallenflüssigkeit das Cholesterin, insbesondere LDL-Cholesterin, benötigt, wird dieses mit Hilfe der Ballaststoffe aus dem Blut entzogen. Durch diesen Vorgang kommt es zu einer Senkung des Gesamtcholesterinspiegels, was sich somit positiv auf Krankheiten wie beispielsweise Herzinfarkt oder Krebs auswirkt.

**Tägliche Ballaststoffzufuhr**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für die tägliche Ballaststoffzufuhr einen Richtwert von **30g**. Nach aktueller Studienlage schaffen die Männer lediglich 25g pro Tag während es bei den Frauen nur 23g Ballaststoffe täglich sind.

https://www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte/

**Ballaststoffreiche Lebensmittel**

Um Dir einige Anregungen für deine zukünftigen Mahlzeiten zu geben, haben wir Dir im Folgenden eine kleine Liste mit ballaststoffreichen Lebensmitteln zusammengestellt.

Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne:

* Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Weiße Bohnen, Linsen, Chiasamen, Leinsamen, Macadamianüsse, Pekanüsse, Pistazien, …

Vollkornprodukte:

* Haferflocken, Amaranth, Vollkornbrot, Knäckebrot, Weizenkleie, Mais, …

Obst (frisches sowie auch getrocknetes):

* Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Pflaume, Avocado, …

Gemüse:

* Sellerie, Kohl, Tomaten, Paprika, Artischocke, Schwarzwurzel, Tobinambur, Brokkoli, Karotten, Kartoffeln, …

**Fazit:**

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine Ballaststoffreiche Ernährungsweise dank des gesteigerten Sättigungsgefühls hilfreich bei der Gewichtskontrolle sein kann. Weiterhin können die Stoffe die Verdauungstätigkeit positiv beeinflussen sowie zu einer Senkung des Krankheitsrisikos beitragen.

Trotz dieser positiven Aspekte ist dennoch darauf zu achten, den Körper langsam an eine vermehrte Ballaststoffaufnahme zu gewöhnen, um Nebenwirkungen wie Blähungen oder Ähnliches zu vermeiden.