

Ballaststoffe – Power für Darm & Wohlbefinden!

Kohlenhydrate sind unsere wichtigste Energiequelle – aber nicht alle sind gleich. Während Zucker und Weißmehlprodukte den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lassen und eine Gewichtszunahme begünstigen können, liefern Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse Energie in einer gesunden, langanhaltenden Form. Entscheidend ist also die Qualität der Kohlenhydrate.

Warum Ballaststoffe so wichtig sind

Ballaststoffe sind die unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel. Sie sättigen gut, binden Cholesterin, fördern eine gleichmäßige Verdauung und wirken sich positiv auf die Darmflora aus.

Im Dickdarm dienen sie den „guten“ Bakterien als Nahrung – so entsteht ein vielfältiges Mikrobiom, das wiederum das Immunsystem stärkt, die Verdauung optimiert und Entzündungen vorbeugt.

Wie viele Ballaststoffe brauchen wir?

Die empfohlene Menge liegt bei etwa 30 g Ballaststoffen pro Tag. Diese Menge lässt sich mit fünf Portionen (1 Portion entspricht 1 Handvoll) Obst und Gemüse, einer Portion Vollkorngetreide, Nüssen und Hülsenfrüchten leicht erreichen.

Praxistipp

Bei der Zubereitung von Haferflocken ist es wichtig zu wissen, dass „overnight“ die Methode der Wahl ist – also ohne Kochen. Durch das Einweichen in Wasser, Milch oder pflanzlichen Milchalternativen über Nacht bleiben hitzeempfindliche Nährstoffe besser erhalten und Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Magnesium werden erst verfügbar gemacht.

Bei der Zubereitung eines Porridges können wir der Kreativität freien Lauf lassen, z.B. mit Samen, Nüssen, dunkler Schokolade, saisonalem Obst oder Kokosflocken.

Fazit

Hochwertige Kohlenhydrate und ausreichend Ballaststoffe sind entscheidend für Energie, Sättigung und Darmgesundheit. Wer regelmäßig zu ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkorn, Hülsenfrüchten und Gemüse greift, unterstützt nicht nur seine Verdauung, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und Immunsystem – besonders in der kalten Jahreszeit.