
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. J. G. Wechsler
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

August 2012

Ballaststoffe – Alles andere als Ballast!

In Deutschland ist die Ernährung oft zu reich an Kalorien und zu arm an Ballaststoffen. Aus diesem Grund leiden ca. 30 – 60 % der Bevölkerung unter Verstopfung („Obstipation“), Bauchbeschwerden und Divertikulitis. Zahlreiche Studien belegen, dass Ballaststoffen eine hohe präventive Wirkungsfähigkeit für ernährungsbedingte Krankheiten haben. (Lit.)

Eine ballaststoffreiche Kost beugt Adipositas vor bzw. kann eine Gewichtsreduktion unterstützen. Ballaststoffe haben eine geringe Energiedichte und einen hohen Sättigungsgrad, der durch die Ausschüttung von Sättigungshormonen (aufgrund der verstärkten Magenwanddehnung) begünstigt wird. Die gebremste Magenentleerung ist für eine geringere Insulinausschüttung verantwortlich und das wiederum fördert die Fettverbrennung. Von dieser Verbesserung der Insulinsensitivität und Glukosetoleranz profitiert auch der Diabetes mellitus Typ 2.

Lösliche Ballaststoffe aus Vollkorn (Typ Haferkleie) senken die Konzentration von Gesamt- und LDL-Cholesterol im Plasma durch Bindung von Cholesterol und Gallensäuren im Darmlumen. β -Glucane aus Gerste senken signifikant den Triglyceridspiegel.

Nichtlösliche Ballaststoffe (Typ Weizenkleie) aus Obst und Gemüse senken das Darmkrebs-Risiko um 7% bzw. 2 %, Vollkornprodukte um 17% und Hülsenfrüchte um 38%. Das erhöhte Stuhlvolumen senkt die Konzentration von Karzinogenen, die zudem durch eine verkürzte Transitzeit schneller ausgeschieden werden. Die sich positiv veränderte Darmflora und die beim Abbau der Ballaststoffe entstehenden kurzkettigen Fettsäuren hemmen das Wachstum von Darmtumorzellen.

Die Veränderung des Körpergewichts, der Fettverteilung und des Insulin- / Glukosestoffwechsels kann eine Blutdrucksenkung herbeiführen und sich positiv bei arterieller Hypertonie auswirken. Zusammen mit einer positiven Verbesserung der Insulinsensitivität kommt es zu einer deutlichen Risikosenkung für das Auftreten einer koronaren Herzerkrankung.

In den D-A-CH Referenzwerten wird eine tägliche Aufnahme von mind. 30 g Ballaststoffen empfohlen. Die Leitlinie „Ernährungsempfehlung zur Behandlung und Prävention von Diabetes mellitus“ empfiehlt sogar täglich > 40g.

Beispiel für eine Tageskost mit 40 g Ballaststoffen:

5 Scheiben Vollkornbrot (250g) 20 g + 3 Kartoffeln (200g) 3,5 g + 1 Apfel (150g), ungeschält, roh 3 g + 1 Birne (150g), roh 5 g + Himbeeren (50g) 2,5 g + Bohnen (150g), gekocht 3,5 g + gemischter Salat mit Mais (120g) 2,5 g

Die Vollkost DGE in unserem Krankenhaus Barmherzige Brüder München enthält 33g Ballaststoffe am Tag.

Für eine ausgewogene Ernährung mit höherem Ballaststoffanteil ist täglich 5-mal Gemüse und Obst sowie reichlich Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte unumgänglich. Oft geht diese Ernährungsumstellung auch mit einem größeren Gesundheitsbewusstsein einher: es wird mehr Calcium und Folat aufgenommen, weniger Alkohol und Zigaretten konsumiert und der BMI ist niedriger.

Ballaststoffe sind alles andere als Ballast, sondern wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung
Tel. 1797-2028 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin
und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej,
J. Neumeier, A. Schmollgruber

