

## BALLASTSTOFFE

Unverdauliche Teilchen mit großer Wirkung!

Weil Ballaststoffe den Magen-Darm-Trakt unverdaut passieren, wurde ihnen früher keine große Bedeutung in der Ernährung zugeschrieben. So kamen sie auch zu dem eher unvorteilhaften Namen. Inzwischen weiß man allerdings, dass diese Nahrungsbestandteile einen gesundheitsförderlichen Nutzen haben und sie bekommen in der Ernährung einen immer wichtigeren Stellenwert.



### Wusstest du, dass ...

... durch eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen eine Erhöhung des Stuhlvolumens und dadurch bedingt eine **regelmäßige Verdauung gefördert wird**? Das kann dabei helfen, Dickdarmkrebs vorzubeugen.

... Darmbakterien Ballaststoffe lieben? Dadurch kommt es zu einer **Verbesserung der Darmgesundheit (Darmflora)** was wiederum wichtig für unser Immunsystem ist.

... Ballaststoffe dabei helfen können, den Cholesterinspiegel zu regulieren und so einen wesentlichen Beitrag für ein **gesundes Herz-Kreislauf-System** leisten?

... Ballaststoffe die Fähigkeit haben, Wasser zu binden und es so zu einem längeren Sättigungsgefühl kommt? Das hat einen positiven Effekt auf das **Gewichtsmanagement**.

... Ballaststoffe durch eine langsamere Verdauung für einen **gleichmäßigen Blutzuckeranstieg** und damit für eine **konstante Energiezufuhr** sorgen?

Wir essen zu wenig Ballaststoffe – so kann die Zufuhr gesteigert werden:

- ✓ Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse sowie 2 Portionen Obst, dazu Nüsse und Samen!
- ✓ Bei Getreideprodukten (wie zum Beispiel Mehl, Brot, Nudeln...) so oft wie möglich die Vollkornvariante wählen!
- ✓ Mehr Kartoffeln auf den Teller (auch kalt oder wieder verwertet vom Vortag!)

**Wichtig: auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!**