



Ballaststoffreiche Lebensmittel

Ballaststoffe sind pflanzliche Nahrungsbestandteile, die vom menschlichen Organismus nicht bzw. nur zu einem geringen Anteil verdaut werden können. Man unterscheidet wasserunlösliche und wasserlösliche Ballaststoffe. Die wasserunlöslichen Substanzen, z. B. Getreidekleie, haben volumengebende Eigenschaften. Sie sorgen über die Magenfüllung für eine nachhaltige Sättigung, lockern den Stuhlgang und geben ihm eine weiche Konsistenz, sofern man reichlich Flüssigkeit aufnimmt. Zudem binden sie Gallensäuren, den Baustoff für Cholesterin, und wirken somit cholesterinsenkend. Die wasserlöslichen Ballaststoffe neigen zur Quellung und Gelbildung, dienen aber auch den Mikroorganismen im Darm als Substrat (präbiotische Wirkung). Der mikrobielle Ballaststoffabbau bringt unter anderem kurzkettige Fettsäuren hervor, die vielfältige positive Wirkungen auf den Stoffwechsel, die Darmfunktion, die Regulation der Immunabwehr und das Nervensystem haben.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Ballaststoffaufnahme von mindestens 30 g. Eine ballaststoffreiche Kost enthält 50 g Ballaststoffe pro Tag (15 bis 25 g pro 1000 kcal). Eine umfassende Übersicht präbiotisch wirksamer Lebensmittel finden Sie zusätzlich auf der **biovis'**-Homepage.

Diese Lebensmittel liefern 30 Gramm Ballaststoffe am Tag:

Lebensmittel	Menge	Energie (kcal)	Ballaststoffe (g)
Vollkornschrotbrot	3 Scheiben (150 g)	280,0	10,0
Beerenobst	1 Schälchen (125 g)	40,3	2,5
Nüsse	3 Esslöffel (30 g)	173,0	3,5
Karotten, gegart	4 Esslöffel (100 g)	33,1	3,1
Erbsen, grün gegart	4 Esslöffel (100 g)	85,5	5,3
Apfel, roh	1 mittelgroßer (125 g)	76,1	2,5
Kartoffeln	3 mittelgroße (250 g)	176,0	3,0
Paprikaschoten, roh	1 mittelgroße (150 g)	28,3	3,0
Summe Ballaststoffe		892,3	32,9

Diese Lebensmittel liefern 50 Gramm Ballaststoffe am Tag:

Lebensmittel	Menge	Energie (kcal)	Ballaststoffe (g)
Vollkornschrotbrot	2 Scheiben (100 g)	187,0	6,7
Grahambrot	2 Scheiben (80 g)	164,0	6,7
Beerenobst	1 Schälchen (125 g)	40,3	2,5
Nüsse	3 Esslöffel (30 g)	173,0	3,5
Broccoli, gedünstet ohne Fett	1 Portion (150 g)	44,4	4,8
Karotte, roh	2 mittelgroßer (150 g)	49,1	4,6
Kartoffeln	3 mittelgroße (250 g)	176,0	3,0
Apfel, roh	1 mittelgroße (125 g)	76,1	2,5
Kichererbsen, gekeimt roh	1 Esslöffel (12 g)	3,9	0,3
Kichererbsen, gegart	4 Esslöffel (60 g)	71,5	5,9
Haferkleie	1 Esslöffel (10 g)	33,7	2,0
Kürbiskerne	1 Esslöffel (10 g)	56,5	0,9
Dinkelflocken	3 Esslöffel (30 g)	96,1	2,4
Aprikose, getrocknet	5 Stck (25 g)	59,5	4,4
Summe Ballaststoffe		1231,1	50,1

Die Tabelle bietet zur Orientierung eine kleine Übersicht ballaststoffreicher Lebensmittel, nach Lebensmittelgruppen jeweils alphabetisch sortiert.

Lebensmittel	Portionsgröße	Ballaststoffe pro Portion	Ballaststoffe pro 100 g
Gemüse und Hülsenfrüchte			
Aubergine	150 g	2,2 g	1,5 g
Blumenkohl	150 g	4,4 g	2,9 g
Bohnen, grün	150 g	3 g	2 g
Broccoli	150 g	4,5 g	3 g
Erbsen	150 g	7,9 g	5,3 g
Erdnuss	25 g	2,9 g	11,7 g
Fenchel	150 g	3 g	2 g
Grünkohl	150 g	5,3 g	3,5 g
Karotte	150 g	4,6 g	3,1 g
Kichererbse	60 g	5,9 g	9,9 g
Knollensellerie	150 g	5,9 g	3,9 g
Kürbis	150 g	3,4 g	2,3 g
Linse	150 g	2,6 g	2 g
Mais	150 g	4,1 g	2,8 g
Mangold	150 g	4,6 g	3,1 g
Paprika	150 g	3,2 g	2,1 g
Pastinake	150 g	3 g	2 g
Porree	150 g	3,5 g	2,3 g
Rhabarber	150 g	4,8 g	3,2 g
Rosenkohl	150 g	5,9 g	4 g
Rotkohl	150 g	3,6 g	2,4 g
Schwarzwurzel	150 g	27,6 g	18,4 g
Spinat	150 g	3,2 g	2,1 g
Topinambur	200 g	23,6 g	11,8 g
Wirsing	150 g	4 g	2,7 g
Obst			
Aprikose, getrocknet	125 g	4,4 g	17,7 g
Avocado, frisch	125 g	5 g	4 g
Birne	125 g	3,5 g	2,8 g
Brombeere	125 g	4 g	3,2 g
Dattel, getrocknet	125 g	10,9 g	8,7 g
Erdbeere	25 g	2,5 g	2 g

Lebensmittel	Portionsgröße	Ballaststoffe pro Portion	Ballaststoffe pro 100 g
Obst			
Heidelbeere	125 g	6,1 g	4,9 g
Himbeere	125 g	5,9 g	4,7 g
Johannisbeere	125 g	4,4 g	3,5 g
Kaki	125 g	3,2 g	2,5 g
Orange	125 g	2,8 g	2,2 g
Pflaume, getrocknet	25 g	4,4 g	17,8 g
Stachelbeere	125 g	3,7 g	3 g
Kräuter			
Kresse, frisch	30 g	1,1 g	3,5 g
Petersilie, frisch	30 g	1,3 g	4,3 g
Getreide und Getreideprodukte			
Bulgur, gegart	180 g	18,5 g	10,3 g
Dinkelvollkornmehl	20 g	1,7 g	8,3 g
Dinkelflakes	30 g	3 g	10 g
Gerste, Vollkorn gegart	80 g	2,5 g	3,1 g
Gerstenflocken (Vollkorn) ⁽¹⁾	20 g	2,1 g	10,3 g
Grahambrot	40 g	3,4 g	8,4 g
Graubrot, Roggenbrot	45 g	2,8 g	6,1 g
Grünkern, gegart	80 g	2,8 g	3,6 g
Haferflocken ⁽¹⁾	60 g	5,8 g	9,7 g
Haferkleie, Esslöffel	10 g	2 g	20 g
Pumpnickel	40 g	3,5 g	8,8 g
Roggenflocken ⁽¹⁾	60 g	8 g	13,8 g
Dinkelvollkornbrötchen	60 g	3,5 g	5,8 g
Roggenvollkornbrot	50 g	4,1 g	8,1 g
Gerstenvollkornbrot	50 g	3,9 g	7,8 g
Weizenvollkornbrot	50 g	3,7 g	7,4 g
Vollkornbrötchen	60 g	4 g	6,7 g
Vollkornnudeln	150 g	4,2 g	2,8 g
Weizenflocken ⁽¹⁾	50 g	6,6 g	13,3 g
Weizenkleie, Esslöffel	10 g	4,5 g	45,1 g

Lebensmittel	Portionsgröße	Ballaststoffe pro Portion	Ballaststoffe pro 100 g
Nüsse und Samen			
Haselnuss	25 g	1,9 g	7,7 g
Leinsamen	25 g	5,7 g	22,7 g
Mandel	25 g	3,3 g	13,3 g
Pecannuss	25 g	2,4 g	9,5 g
Pistazie	25 g	2,7 g	10,6 g
Walnuss	40 g	1,8 g	4,6 g
Pilze			
Pfifferlinge, gegart	200 g	7,2 g	3,6 g
Steinpilze, gegart	200 g	13,3 g	6,6 g

(1) Flocken jeweils im Trockenzustand

Ballaststoffgehalt ausgewählter Lebensmittel (Quelle: BLS 3.02, OptiDiet PLUS 6.0)



Bildnachweis:
© Phot. SG - fotolia
© Björn Wylezick - fotolia