

# Nahrungsfaserreiche Ernährung

## Was sind Nahrungsfasern?

Nahrungsfasern, auch **Ballaststoffe oder Fasern** genannt, sind pflanzliche Nahrungsbestandteile. Sie werden nicht vom Dünndarm ins Blut abgegeben, sondern gelangen unverdaut in den Dickdarm. Im gesamten Magen-Darm-Trakt erfüllen sie wertvolle Aufgaben.

## In welchen Lebensmitteln sind Nahrungsfasern enthalten?

- Stärkebeilagen (Gehalt von > 6 g pro 100 g = nahrungsfaserreich)
- Hülsenfrüchte
- Gemüse und Salat
- Früchte
- Nüsse, Kerne und Samen

## Welche Aufgaben erfüllen Nahrungsfasern?

- quellen im Magen auf → schnellere Sättigung
- längere Verweildauer des Speisebreis im Magen → länger anhaltende Sättigung
- präbiotische Wirkung → fördern die guten Darmbakterien
- Bindung von Cholesterin → Senkung des Cholesterinspiegels
- Ernährung der Darmschleimhaut → verbesserte Schutzfunktion (Immunsystem)
- Regulation der Darmbewegung und der Stuhlkonsistenz → Verbesserung der Stuhlentleerung

## Wie viel Nahrungsfasern benötigen wir?

Der **tägliche Bedarf an Nahrungsfasern beträgt mindestens 30 g**.

Erhöhen Sie Ihre Nahrungsfaseraufnahme schrittweise. Zu Beginn kann eine nahrungsfaserreiche Ernährung sonst zu Blähungen und Gasbildung führen.

Mit Hilfe der nachfolgenden Tabelle können Sie ihre persönliche Nahrungsfaseraufnahme einschätzen (Portionengrößen beachten). Die Werte können je nach Produkt stark variieren. Bei verpackten Nahrungsmitteln ist der Nahrungsfasergehalt teilweise unter den Nährwertangaben aufgeführt (evt. als Ballaststoffe oder Fasern).

Nahrungsmittel	Portionsgrösse (Rohgewicht)	Nahrungsfasern pro Portion	Nahrungsfasern pro 100 g	Tagesbeispiel
<b>Stärkebeilagen</b>				
Vollkornteigwaren	45 - 75 g	5,0 - 8,5 g	11,5 g	
Teigwaren eifrei	45 - 75 g	2,5 - 4,0 g	5,0 g	
Eierteigwaren	45 - 75 g	1,5 - 2,5 g	3,5 g	
Reis	45 - 75 g	1,0 - 1,5 g	2,0 g	
Vollreis	45 - 75 g	2,7 - 4,5 g	6,0 g	
Quinoa	45 - 75 g	3,0 - 5,5 g	7,0 g	
Polenta/Maisgriess	45 - 75 g	2,0 - 3,5 g	4,5 g	
Couscous	45 - 75 g	2,7 - 4,5 g	6,0 g	
Kartoffeln	180 - 300 g	2,0 - 3,0 g	1,0 g	
Teige	75 - 125 g	1,0 - 2,0 g	1,5 g	
Vollkornbrot	1 Stk. (50 g)	4,0 g	8,0 g	
Ruchbrot	1 Stk. (50 g)	2,5 g	5,0 g	
(Halb-)Weissbrot	1 Stk. (50 g)	2,0 g	3,5 g	
Butterzopf	1 Stk. (50 g)	1,5 g	2,5 g	
Gipfeli	1 Stk. (30 g)	0,5 g	2,0 g	
Zwieback	4 Stk. (40 g)	1,0 g	3,0 g	
Knäckebrot	4 Stk. (50 g)	5,5 g	11,0 g	
Vollkorncracker	4 Stk. (20 g)	2,0 g	9,5 g	
Reiswaffeln	4 Stk. (30 g)	1,0 g	3,0 g	
Haferflocken	4 EL (40 g)	4,0 g	10,5 g	
Knuspermüesli	4 EL (40 g)	3,0 g	7,0 g	
Cornflakes	4 EL (40 g)	1,5 g	4,0 g	
Weizenkleie	2 EL (10 g)	1,0 g	55,0 g	
<b>Hülsenfrüchte</b>				
Linsen	60 - 100 g	7,0 - 12,0 g	12,0 g	
weisse Bohnen	60 - 100 g	11,0 - 18,5 g	18,5 g	
Kidneybohnen	60 - 100 g	17,5 - 29,0 g	29,0 g	
Kichererbsen	60 - 100 g	9,5 - 15,5 g	15,5 g	
<b>Gemüse und Salat</b>				
Schwarzwurzeln	120 g	22,0 g	18,5 g	
sonstiges Gemüse	120 g	3,5 g	3,0 g	
Blattsalate	50 g	1,0 g	1,5 g	
<b>Früchte</b>				
Dörrfrüchte	30 g	4,5 g	14,5 g	
Beeren	120 g	6,0 g	5,0 g	
sonstige Früchte	120 g	2,5 g	2,0 g	
<b>Nüsse, Kerne und Samen</b>				
Nüsse	1 Hand (20 - 30 g)	1,5 - 2,5 g	8,0 g	
Kerne	2 EL (20 g)	1,5 g	7,0 g	
Flohsamenschalen	2 EL (10 g)	8,5 g	85,0 g	
Leinsamen	2 EL (20 g)	6,5 g	31,5 g	
Chiasamen	2 EL (20 g)	5,0 g	26,0 g	
<b>individuell ergänzte Nahrungsmittel</b>				

Total pro Tag