Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was sind lösliche Ballaststoffe?

Mo, 04.02.2019 - 09:56

Ballaststoffe kommen überwiegend in Pflanzen vor und sind meist Kohlenhydrate. Sie können von den menschlichen Verdauungsenzymen nicht abgebaut werden und gelangen unverdaut in den Dickdarm. Aus diesem Grund hielt man sie ursprünglich für unnützen Ballast, wovon sich auch ihr Name ableitet. Heute weiß man dagegen, dass sie die Gesundheit in vielerlei Hinsicht fördern. Aufgrund ihrer Eigenschaften werden wasserunlösliche und wasserlösliche Ballaststoffe unterschieden. Zu den wasserunlöslichen Ballaststoffen zählen Cellulose, Hemicellulose, Chitin und Lignin. Sie kommen überwiegend in Getreide und Hülsenfrüchten vor, Chitin ist typisch für Pilze. Pektin, Inulin und Alginate sind die wichtigsten löslichen Ballaststoffe. Sie sind hauptsächlich in Gemüse und Obst enthalten, Alginate in Algen. Da die löslichen Ballaststoffe im Verdauungstrakt, auch schon im Magen, reichlich Flüssigkeit aufnehmen und aufquellen, vergrößern sie das Volumen des Speisebreis im Magen und im Darmtrakt. Sie bewirken damit eine bessere Sättigung, regen die Darmtätigkeit an und verkürzen die Verweildauer im Darm. „Die löslichen Ballaststoffe lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und können vermutlich auch den Cholesterinspiegel senken“, erläutert Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch können sie im Dickdarm teilweise von den Darmbakterien abgebaut werden und fördern dadurch eine gesunde Darmflora.“ Für eine ballaststoffreiche Kost wird empfohlen, täglich reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und regelmäßig Hülsenfrüchte zu essen sowie ausreichend zu trinken.