

FASERSTOFFE

Was meint Ihr, wie viel Gramm Faserstoffe Ihr heute schon zu Euch genommen habt? Habt Ihr vielleicht – neben anderen Nahrungsmitteln - einen Apfel, eine Scheibe Vollkornbrot, Kartoffeln und Gemüse zum Mittag und einen Müsliriegel am Nachmittag gegessen? Dann liegt Ihr schon ganz gut im Rennen mit ca. 20 g Faserstoffen, die Ihr bereits zu euch genommen habt. Es fehlen Euch jetzt nur noch ein paar Gramm, um die notwendigen **mehr als 30 g Faserstoffe**, die wir **täglich** zu uns nehmen sollen, zu erreichen.

Faserstoffe (auch Ballaststoffe oder Pflanzenfasern) sind Gerüst- und Stützsubstanzen der Pflanzen. Der Körper kann diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile nicht verwerten und scheidet sie wieder aus. Trotzdem sind sie extrem wichtig. Tierische Produkte sind praktisch frei von Faserstoffen.

Man unterscheidet zwischen löslichen und unlöslichen Faserstoffen, beide zusammen bezeichnet man als Gesamtfaserstoffe. Sie sind absolut notwendig und wirken im Körper sehr unterschiedlich. Lösliche Faserstoffe binden Wasser und quellen auf, unlösliche können dies nicht.

WIRKUNG VON FASERSTOFFEN

Grundsätzlich bewirken Faserstoffe, dass die Nahrung länger und besser gekaut wird. Sie füllen den Magen, verzögern die Darmentleerung und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Faserstoffe sättigen anhaltend und erleichtern das Abnehmen und Gewicht halten. Bei gleichem Volumen der Kost ergibt sich eine verminderte Energiedichte.

FASERSTOFFE WIRKUNG

Lösliche Faserstoffe	Sie wirken vor allem auf den Stoffwechsel. Im Darm binden sie Cholesterin (in Form von Gallensäuren) und helfen die Blutfettwerte zu senken. So können sie Gallensteinen, Herzinfarkt und Arterienverkalkung vorbeugen.
Unlösliche Faserstoffe	Sie wirken vor allem im Darm und dienen dort als Bakterienfutter. Die Mikroorganismen setzen aus den Faserstoffen Fettsäuren und Gase frei, die wiederum die Darmtätigkeit anregen.

Die löslichen Faserstoffkomponenten, die dem Angriff der Bakterien entgangen sind, binden Wasser. Das Stuhlvolumen nimmt durch Gas, Fettsäuren, vermehrte Bakterienzahl und Wasser zu. Außerdem wird der Stuhl weicher. Ein voluminöser und weicher Stuhl führt zum Dehnungsreiz im Darm. So sorgen die Faserstoffe als natürliche Füllstoffe für eine zügige, regelmäßige und pünktliche Darmentleerung ohne Pressen - das beste Mittel um Verstopfung und Darmträgheit vorzubeugen. Sie haben auch eine schützende Wirkung bei Darmkrankheiten wie Hämorrhoiden, Darmkrebs und der Divertikelkrankheit.

EMPFOHLENEN FASERSTOFFMENGE

Die heutige Empfehlung lautet: Mehr als 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Konkret heißt das:

Männer: 12,5 g Faserstoffe/1000 kcal und **Frauen:** 15,8 g Faserstoffe/1000 kcal

Es gibt Hinweise, dass eine faserstoffreiche Kost das Darmkrebsrisiko senken kann. Die Art der Faserstoffe spielt dabei keine Rolle.

Mit durchschnittlich 22 Gramm Faserstoffen am Tag sind die meisten allerdings noch weit vom Ziel entfernt.

Tipp! Bitte langsam von einer faserstoffarmen auf eine faserstoffreiche Kost umstellen, gut kauen und genug dazu trinken! Ansonsten kann es vermehrt zu Blähungen oder zu Verstopfung kommen.

FASERSTOFFREICHE LEBENSMITTEL

Folgende Lebensmittel enthalten besonders viele Faserstoffe (gegliedert nach Lebensmittelgruppen):

Kategorie	Lebensmittel
Getreide und Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none">• Roggen, Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste, Mais• deren Vollkornmehlprodukte, v.a. Weizen- und Roggenknäckebrötchen• Müsli - je nach Zusammensetzung• Weizenspeisekleie (fast 50 Prozent) und Haferspeisekleie
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none">• Rosenkohl, Knollensellerie, Karotten, Broccoli• Weißkohl, Fenchel, Rote Beete• Rotkohl, Wirsing, Gemüsemais, Blumenkohl
Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none">• Kidneybohnen• Linsen, Erbsen, rote und weiße Bohnen
Obst	<ul style="list-style-type: none">• Heidelbeeren, Himbeeren, Kiwi• Johannisbeeren, Brombeeren, Birne• Apfel, Orange, Bananen
Trockenobst	<ul style="list-style-type: none">• Feigen, Datteln, Pflaumen, Aprikosen, Rosinen
Nüsse und Ölsamen	<ul style="list-style-type: none">• Mandeln, Kokosnüsse, Haselnüsse• Erdnüsse, Paranüsse, Pistazien, Walnüsse

Getreideprodukte sind die Hauptfaserstoffquelle. Sie regen die Darmfunktion am wirkungsvollsten an. Mindestens die Hälfte der täglichen Faserstoffmenge solltet Ihr daher in Form von Getreideprodukten aufnehmen. Obst und Gemüse sind sehr wasserreich und liefern insgesamt weniger Faserstoffe. Zu einer faserstoffreichen Kost empfiehlt es sich reichlich zu trinken, denn nur dann können die Faserstoffe auch gut aufquellen und wirken.

Quelle: www.netdokter.de, Isabel Kirhhof