

JUNI

# RUNTER MIT DEM BALLAST!



## WARUM BALLASTSTOFFE BESSER SIND, ALS IHR NAME VERMUTEN LÄSST

foto: nyana-stoica

**Ballaststoffe heißen womöglich so, da sie Nahrungsbestandteile pflanzlicher Lebensmittel sind, die man zwar einerseits mit der Nahrung aufnimmt, die der menschliche Organismus aber andererseits nur schlecht verdauen kann. Wissenschaftlich betrachtet handelt es sich dabei um Kohlenhydratpolymere mit drei oder mehr Monomereinheiten, die im Dünndarm des Menschen weder verarbeitet noch absorbiert werden. Sie werden in wasserlösliche und wasserunlösliche und darüber hinaus in weitere Klassen eingeteilt, was nun aber zu weit führen und den Text am Ende auch recht unverständlich machen würde.**

Wasserunlösliche sind zum Beispiel Cellulose, die in Getreide, Obst und Gemüse vorkommt, oder Lichenin, das in Hafer und Gerste sowie in Roggen vorhanden ist. Wasserlösliche sind etwa Inulin, das in Chicorée und Topinambur anzutreffen ist, sowie Pektin, das man vor allem in Apfelschalen oder in Quitten findet. Am ballaststoffreichsten sind Roggenprodukte sowie Weizenpeisekleie, die einen Anteil von mehr als zehn Prozent Ballaststoffe zu bieten haben. Nicht zu verachten sind Hafer, Dinkel, Gerste, Weizen- und Vollkornprodukte, zahlreiche Nussarten und natürlich unzählige Gemüse- und Obstsorten. Listen zum jeweiligen Gehalt lassen sich zahlreich im Internet finden, und es ist erstaunlich, welche Sorten sich als besonders ballaststoffreich erweisen. Oder hätten Sie bei Datteln und Feigen an Ballaststoffe gedacht?

### **Nun zu den positiven Eigenschaften der Wunderkörner bei den einzelnen Stationen der menschlichen Verdauung:**

Ballaststoffe sorgen für eine Zunahme des Nahrungsvolumens durch das Binden von Wasser. Das führt zu einer Dehnung des Magens, wodurch die Ausschüttung des Hormons Ghrelin gesenkt wird. Dieser Prozess sorgt wiederum für eine Zunahme des Sättigungsgefühls. Zudem verweilt der Speisebrei so länger im Magen und kann besser in die weiter verwertbaren Bestandteile auf-



spalten werden.

Im Darm sorgt die Volumensteigerung für eine Zunahme der Darmtätigkeit, der sogenannten Peristaltik und somit für eine kürzere Verweildauer. Durch Gärungsprozesse vor allem der wasserlöslichen Ballaststoffe entstehen kurzkettige Fettsäuren, die zur Ernährung der Darmschleimhautzellen beitragen. Es werden durch die Ballaststoffe im Darm zahlreiche Gifte, Gallensäuren und schädliche Mikroorganismen gebunden, die so leichter ausgeschieden werden können. Vor allem die Ausscheidung von Gallensäuren bedingt deren erneute, vermehrte Bildung. Diese neuen Gallensäuren rufen wiederum einen vermehrten Cholesterinabbau im Körper hervor, was den Cholesterinstoffwechsel verbessern und die Bildung von cholesterinhaltigen Gallensteinen verhindern kann. Zudem kommt es zu einer Verlangsamung der Aufnahme von Kohlenhydraten aus der Nahrung und somit zu einer gleichmäßigen Verarbeitung der dennoch verdauten Zucker, was insbesondere für Diabetiker wichtig ist. Fallen doch so gleichmäßig weniger Zucker an und die ungewünschten Blutzuckerspitzen mit anschließendem jähem Abfall weg.

Die verkürzte Darmpassage sorgt für verminderten Kontakt möglicher krebserregender Stoffe in der Nahrung mit der Darmwand.

Einer unnötigen Zellvermehrung wird dadurch vorgebeugt und die Krebsentstehung so womöglich gehemmt. Leider kommt es durch die Gärung von zum Teil schwer verdaulichen Ballaststoffen zur Entstehung zahlreicher überwiegend geruchloser Gase, sodass ein übermäßiger Verzehr im Zweifel auch einige unangenehme Nebenerscheinungen mit sich bringen kann. An der Wirkung auf den Enddarm scheiden sich auch weiterhin die Geister, weshalb sich hier derzeit keine klaren Empfehlungen geben lassen.

### Großangelegte Studie bestätigt positive Wirkung auf die Gesundheit

In einer kürzlich ausgewerteten großangelegten Metaanalyse einer neuseeländischen Forschergruppe um Dr. Andrew Reynolds, University of Otago, Dunedin, in der insgesamt 135 Millionen Personenjahre überblickt wurden, bestätigte sich das gesundheitliche Potential dieser nicht leicht verdaulichen Nahrungsbestandteile. In der Studie wurde die Auswirkung eines gezielten Ballaststoffverzehr bei anfänglich gesunden Menschen in der Entstehung chronischer Erkrankungen analysiert. Dabei kam es zu ganz erstaunlichen Ergebnissen: Die Sterblichkeit war im untersuchten Kollektiv 15 Prozent geringer als in der Normalbevölkerung. Die Todesfälle im Rahmen von Herzkrankungen waren im Vergleich um ein Drittel verringert. Ebenso lag die Zahl an Schlaganfällen ein Fünftel unter den Normalverteilern. Bei der Population, die sich ballaststoffreich ernährten, entstanden 16 Prozent weniger Diabetes-Neuerkrankungen, und auch die Zahl der an Darm-Krebs Erkrankten zeigte sich um denselben Faktor verringert. Die ideale Menge an zu verzehrenden Ballaststoffen war dabei mit 25-29 Gramm angegeben. Eine Dosissteigerung schien bei den untersuchten Personen – abgesehen von den bereits an Diabetes erkrankten – keine Verbesserung des langfristigen Gesundheitsstandes zu bedingen.

Es macht also doch Sinn, bei der täglichen Bedarfsplanung Ballaststoffe im Ernährungsplan zu berücksichtigen, um lange gesund zu bleiben, weil wie sagt's schon eine alte Volkweisheit: „Wenn's Arscherl brummt, is' Herzerl g'sund.“

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund und grüßen Sie den Arzt Ihres Vertrauens von uns,

### Ihre Praxis Dres. Lehmann & Kollegen



foto: angie conscious



**DRES. LEHMANN & KOLL.**  
GEMEINSCHAFTSPRAXIS LAPPERSDORF



**DRES. LEHMANN & KOLLEGEN**  
KONTAKTMÖGLICHKEITEN

Telefon	+49 (0)941 81765
Telefax	+49 (0)941 81774
Internet	<a href="http://www.hausarzt-lappersdorf.de">www.hausarzt-lappersdorf.de</a>

**SPRECHZEITEN UND TERMINE**  
BITTE VEREINBAREN SIE MIT UNS EINEN TERMIN

Montag	07:00 - 20:00 Uhr
Dienstag	07:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	07:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	07:00 - 18:00 Uhr
Freitag	07:00 - 13:00 Uhr
Samstag	09:00 - 11:00 Uhr Notfallsprechstunde

