**Ballaststoffe**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittel-Gruppe | Lebensmittel | Ballaststoffe g/100g |
| Hülsenfrüchte | Bohnen  Sojabohnen  Linsen  Erbsen | 21,9  17,0  16,6 |
| Obst | Trockenobst  Schwarze Johannisbeeren  Heidelbeeren  Himbeeren  Birne  Kiwi  Apfel  Mandarine  Nektarine  Pflaume  Ananas | 5,0-14,0  6,8  4,9  4,7  3.3  2.1  2.0  2,0  2.0  1,6  1.5 |
| Gemüse | Artischocke  Rosenkohl  Grünkohl  Paprika  Möhren  Kartoffel  Tomate  Eisbergsalat | 10,8  4,4  4,2  3,6  3,4  2,1  1,0  0,6 |
| Pilze | Steinpilz  Pfifferling  Champions | 6,0  4,7  2,0 |
| Getreideprodukte | Weizenkleie  Knäckebrot  Weizenvollkornmehl  Pumpernickel  Mehrkornbrot  Reis natur | 45,4  14,0  11,7  9,3  9,0  2,2 |
| ungünstige Getreideprodukte | Weizenweißmehl  Weißbrot  Reis poliert | 4,0  3,0  1,4 |

**Tipps für eine ausreichende Ballaststoffaufnahme**

* Ballaststoffe sind vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln, wie Obst, Gemüse und Getreide enthalten. Daher ist eine überwiegend pflanzliche Kost sinnvoll, z.B. ovolactovegetabil ich.
* Tierische Lebensmittel können ebenfalls Bestandteile mit Ballaststoffwirkung enthalten. Bei Fleisch, Fisch und Geflügel handelt es sich um geringe Mengen an Bindegewebshäuten und Fasern. Milch und Milchprodukte können zum Teil beträchtliche Mengen an Milchzucker(Laktose)enthalten.
* Bevorzugen Sie Vollkorngetreide und Vollkornprodukte, da die Ballaststoffe in den Randschichten des Getreides vorkommen.
* Verzehren Sie besonders ballaststoffreiche Gemüse wie Kohl und Hülsenfrüchte.
* Als kleine Zwischenmahlzeit eignen sich auch Joghurts mit Getreidekörnern(Mehrkornjoghurt).
* Trockenobst enthält viele Ballaststoffe.
* Versuchen Sie, 5 kleine Portionen Obst und Gemüse am Tag in Form von Obstsalat, Säften und Rohkost zu verzehren(5-a-day-Regel).
* Obst und Gemüse möglichst waschen statt schälen, da die Ballaststoffe in der Schale enthalten sind.
* Verzehren Sie Müsli aus Vollkorngetreide mit etwas Obst zum Frühstück. So tun Sie schon morgens einen Schritt in die richtige Richtung.
* Soßen können auch mit Getreideflocken gebunden werden.
* Durch Zugabe von Vollkornschmelzflocken zu Obstsäften können zusätzliche Ballaststoffe aufgenommen werden.
* Verzehren Sie auch Soja und Sojaprodukte als zusätzliche Ballaststofflieferanten.
* Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag, damit die Ballaststoffe quellen können. Dafür eignen sich Schorlen, Mineralwässer, ungesüßte Tees.