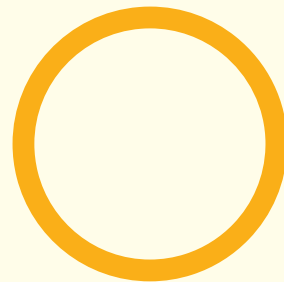


## Trockenobst, Nüsse, Samen

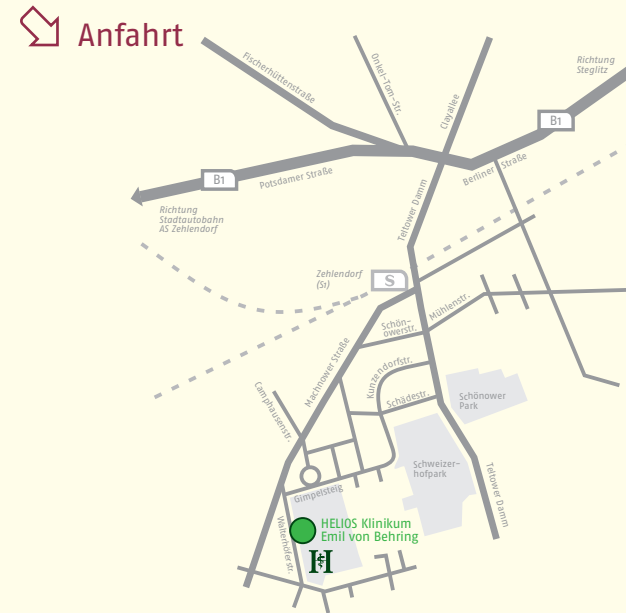
Nahrungsmittel, eßbarer Anteil	Ballaststoffgehalt in 100 g Lebensmittel
Sultaninen, getrocknet	5,4 g
Aprikosen, getrocknet	8,0 g
Pflaumen, getrocknet	9,0 g
Feigen, getrocknet	9,6 g
Walnüsse	4,6 g
Pistazien	6,5 g
Erdnüsse	7,1 g
Haselnüsse	7,4 g
Kokosnuss, frisch	9,0 g
Mandeln	9,8 g
Pinienkerne	2,0 g
Sonnenblumenkerne	8,0 g
Kürbiskerne	10,0 g
Leinsamen, ungeschält	40,0 g



## Ballaststoffe

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, meist Polysaccharide, also Kohlenhydrate, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Dazu zählen zum Beispiel Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse. Man unterscheidet zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Die unlöslichen Ballaststoffe sind für eine normale Darmtätigkeit unentbehrlich. Die löslichen Ballaststoffe wirken hingegen in erster Linie auf den Stoffwechsel ein. Ballaststoffe sind kein unnötiger „Ballast“, denn:

- Sie regen die Darmtätigkeit und somit die Verdauung an und wirken so einer Reihe von Darmerkrankungen entgegen. Damit Ballaststoffe im Darm quellen können, sollten Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.
- Sie beschleunigen die Darmpassage.
- Sie binden Gifte, Gallensäure und andere schädliche Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen und fördern so deren Ausscheidung.
- Sie machen schneller satt, die Sättigung hält länger an, so wird die Gewichtsreduktion unterstützt.
- Sie wirken sich günstig auf Blutfett- und Blutzuckerwerte aus.
- Sie sind Nährboden für eine Reihe positiver Darmbakterien und dadurch mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora.



**Verkehrsanbindung**  
S-Bahn: S1 – Zehlendorf • Bus: Linien 101, 623



**HELIOS**  
Klinikum  
Emil von Behring

Klinik für Innere Medizin II Gastroenterologie  
und Hepatologie und Diabetologie  
Chefarzt: Prof. Dr. med. Eckart Schott  
Walterhöferstraße 11 • 14165 Berlin  
Telefon: (030) 81 02-1532  
Telefax: (030) 81 02-1528  
E-Mail: eckart.schott@helios-kliniken.de  
www.helios-kliniken.de/berlin-behring

Impressum  
Verleger: HELIOS Klinikum Emil von Behring GmbH • Walterhöferstr. 11 • 14165 Berlin  
Druckerei: Druckwerk Schmohl GmbH • Marienburger Straße 16 • 10405 Berlin

**HELIOS** Kliniken  
Jeder Moment ist Medizin

**HELIOS Klinikum Emil von Behring**  
Patienteninformation

*Ballaststoffgehalte  
verschiedener Lebensmittel*

Klinik für Innere Medizin II Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie

## Ballaststoffgehalte verschiedener Lebensmittel

### Getreide – Brot/Kleingebäck

Nahrungsmittel, eßbarer Anteil	Ballaststoffgehalt in 100 g Lebensmittel
Weißbrot	3,2 g
Weizenmischbrot	4,8 g
Roggenknäckebrötchen 2 Stk.	5,6 g
Roggenvollkornbrot	8,9 g
Vollkornzwieback	10,0 g
Sandkuchen	0,6 g

### Nährmittel

Nahrungsmittel, eßbarer Anteil	Ballaststoffgehalt in 100 g Lebensmittel
Weißreis, gekocht	0,5 g
Vollkornreis, gekocht	1,0 g
Nudeln, gekocht	1,5 g
Vollkornnudeln, gekocht	4,4 g
Weizenmehl Type 405	3,2 g
Weizenmehl Type 1050	5,2 g
Roggenmehl Type 815	6,5 g
Weizenvollkornmehl	10,0 g
Weizengries	7,1 g

Gerste, entspelzt	8,7 g
Hafer, entspelzt	9,3 g
Haferflocken	9,5 g
Weizen	9,6 g
Dinkel, Grünkern	9,9 g
Weizenflocken	10,0 g
Müslimischung	ca. 10,0 g
Roggen	13,4 g
Weizenkeime	17,0 g
Haferkleie	19,0 g
Weizenspeisekleie	49,3 g

### Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte

Nahrungsmittel, eßbarer Anteil	Ballaststoffgehalt in 100 g Lebensmittel
Kartoffeln	1,9 g
Blattsalat, 1 Port. = 30 g	0,5 g
Gurke	0,9 g
Zucchini	1,1 g
Tomate	1,3 g
Chicorée	1,3 g
Zwiebeln	1,4 g
Aubergine	1,4 g
Spargel	1,4 g

Kohlrabi	1,5 g
Chinakohl	1,7 g
Blattspinat	1,8 g
Champignons	1,9 g
Paprika, grün	2,0 g
Lauch	2,2 g
Rotkohl	2,5 g
Rote Beete	2,5 g
Wirsingkohlrabi	2,8 g
Gemüsemais	2,8 g
Blumenkohl	2,9 g
Möhren	2,9 g
Broccoli	3,0 g
Weißkohl	3,0 g
Fenchel	3,3 g
Knollensellerie	4,2 g
Rosenkohl	4,4 g
Linsen	2,8 g
Kichererbsen	4,4 g
Gelbe Erbsen	4,9 g
Grüne Erbsen	5,0 g
Rote Bohnen	6,0 g
Weißer Bohnen	7,5 g
Kidneybohnen	8,3 g

### Obst

Nahrungsmittel, eßbarer Anteil	Ballaststoffgehalt in 100 g Lebensmittel
Wassermelone	0,2 g
Grapefruit	0,6 g
Honigmelone	1,0 g
Ananas	1,4 g
Weintraube	1,6 g
Mango	1,7 g
Pfirsich	1,7 g
Pflaume	1,7 g
Kirschen, süß	1,9 g
Banane	2,0 g
Erdbeere	2,0 g
Apfelsine	2,2 g
Apfel	2,3 g
Birne	2,8 g
Brombeere	3,2 g
Johannisbeere	3,5 g
Kiwi	3,9 g
Himbeere	4,7 g

