



### Ersetzen Sie diese Lebensmittel:



- Weißbrot, Weizenbrötchen, Toastbrot

### durch folgende Lebensmittel:



- Weizen-/Roggenvollkornbrot, -brötchen, -toastbrot, Roggenmischbrot, Pumpernickel

- Weizenmehl Type 405, Nudeln aus Hartweizengrieß, polierter Reis

- Weizenmehl Type 1050, Vollkornnudeln, Wildreis, Grünkern

- Cornflakes

- Müsli mit frischem Obst, Vollkornflocken, Hafer- oder Weizenkleie, Trockenfrüchte

- Kartoffeln (ohne Schale), Kartoffelbrei

- Kartoffeln (mit Schale), Süßkartoffeln

- Melone, Weintraube, Ananas, Fruchtsaft

- Apfel, Beerenobst, Birne, Kaki, Pflaume

- Gurke
- Tomate
- Radieschen
- Kopfsalat
- Zucchini

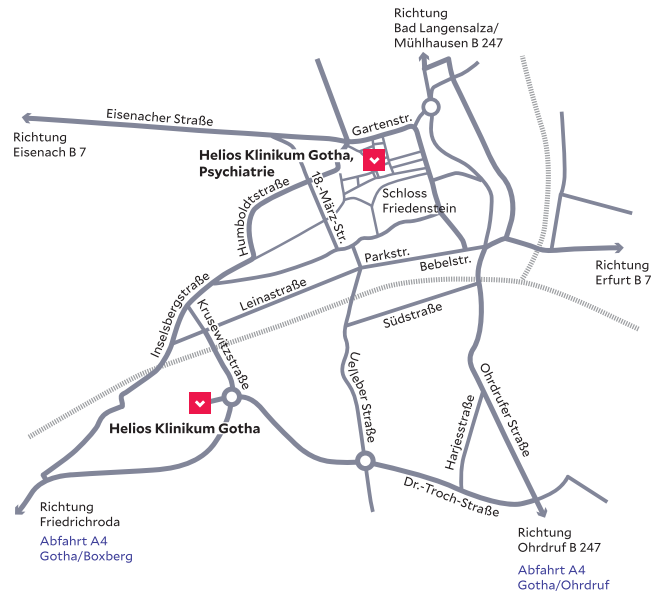
- Kohlgemüse
- Hülsenfrüchte  
  Erbsen, Bohnen, Linsen
- Karotten, Paprika, Pfifferlinge, Schwarzwurzel

- Götterspeise, Pudding, Milchreis, Eiscreme

- Obstsalat (mit ballaststoffreichen Früchten), Rote Grütze

- Butterkeks, Vollmilchschokolade, Chips, Bisquitrolle

- Vollkornkeks, Bitterschokolade, Nüsse



## Helios Klinikum Gotha

### Ernährungsberatung

Heliosstraße 1  
99867 Gotha  
T (03621) 220-5223  
F (03621) 220-429

[www.helios-gesundheit.de/gotha](http://www.helios-gesundheit.de/gotha)

IMPRESSUM  
Verleger: Helios Klinikum Gotha GmbH  
Heliosstraße 1, 99867 Gotha  
Druckerei: Druckmedienzentrum Gotha GmbH  
Cyrusstraße 18, 99867 Gotha

Patienteninformation

# Ballaststoffe

Warum Ihre Ernährung ballaststoffreich sein sollte

Helios Klinikum Gotha



**Bitte beachten Sie, dass Ballaststoffe nur eine Komponente einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung darstellen.**



## Liebe Patientinnen, liebe Patienten, liebe Angehörige,

---

Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die der Mensch nicht oder nur eingeschränkt verdauen kann. Man findet sie hauptsächlich in den Randschichten des Getreidekorns sowie in Gemüse und Obst. Ballaststoffe gehören zu den Kohlenhydraten, liefern aber wenig bis gar keine Energie, aufgrund ihrer schwerverdaulichen Struktur.

Welche positiven Wirkungen die Ballaststoffe auf ihre Gesundheit haben und in welchen Lebensmitteln sie überwiegend enthalten sind, erfahren sie hier.

Sie haben Fragen? Dann fragen Sie uns.

*Ihr Team der Ernährungsberatung  
Helios Klinikum Gotha*

### Welche Wirkungen haben Ballaststoffe auf den Stoffwechsel und die Verdauung?

Ballaststoffe erfüllen im menschlichen Organismus wichtige Funktionen.

#### Mit Hilfe der Ballaststoffe:

- Halten oder senken Sie ihr Körpergewicht durch den anhaltenden Sättigungseffekt der Ballaststoffe
- Regen Sie die Darmtätigkeit an, so dass Ihre Verdauung gefördert wird
- Vermindern Sie Beschwerden wie Verstopfung und beugen damit Hämorrhoiden und Divertikulose vor
- Senken Sie Ihre erhöhten Cholesterin- und/oder Blutzuckerwerte



Durch den täglichen Verzehr von Ballaststoffen senken Sie das Risiko für die Entstehung von Adipositas, Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2, Dickdarmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen!

Essen Sie täglich 30 g Ballaststoffe. Hierbei sollte die Hälfte aus Getreideprodukten, die andere Hälfte aus Gemüse und Obst stammen.\*

\* Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

### Worauf Sie achten sollten

- Greifen Sie bei Mehl, Brot, Nudeln, Reis und anderen Getreideprodukten auf Vollkornvarianten zurück
- Verzehren Sie am Tag mindestens **zwei** Portionen Obst und **drei** Portionen Gemüse
- Greifen Sie bei Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen zu
- Trinken Sie **mindestens** 1,5 Liter ungesüßte Getränke pro Tag. Ballaststoffe benötigen Flüssigkeit um aufzuquellen und ihre positive Wirkung entfalten zu können.

Eine Scheibe Vollkornbrot (50 g) liefert 4 g Ballaststoffe und einen Energiegehalt von 99 kcal. Die gleiche Menge Ballaststoffe ist in vier Scheiben Toastbrot (je 30 g) mit einem Energiegehalt von 312 kcal enthalten.