

Tipps für eine ballaststoffreiche Ernährung

- Wer auf Ballaststoffe in den Lebensmitteln achtet, ernährt sich automatisch gesünder.
- Erwachsene sollten pro Tag etwa 30 g zu sich nehmen.
- Ballaststoffe sind im Getreide, im Gemüse, in Früchten und Nüssen enthalten. Ballaststoffreich sind zum Beispiel Weizenkleie, Vollkornhaferflocken, Gerstenflocken, Leinsamen, Linsen, Erdnüsse und Mandeln.
- Die enthaltene Menge ist bei den Nährwertangaben auf der Verpackung ersichtlich.
- Vollkornbrot ist eine gute Ballaststoffquelle. Aber nicht jedes dunkle Brot ist ein echtes Vollkornbrot.
- Nahrungsergänzungsmittel zur Anreicherung sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.
- Müesli und Frühstücksflocken sind oft reich an Ballaststoffen (Nährwerte prüfen).
- Beilagen wie Pasta und Reis können durch die Vollkornvarianten ausgetauscht werden.
- Werbende Angaben wie „mit Ballaststoffen“ auf der Verpackung sind keine Garantie für ein ballaststoffreiches Produkt (Nährwerte prüfen).
- Mit steigendem Verarbeitungsgrad sinkt oft der Gehalt.
- Bei der Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung können vorübergehend Magen-Darm-Beschwerden entstehen.

Copyright

© PharmaWiki www.pharmawiki.ch

Nutzung für den persönlichen Gebrauch oder die individuelle Beratung von Kunden erlaubt.