

### **Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 3)**

Heute möchte ich Ihnen einen weiteren wichtigen Baustein für unseren menschlichen Körper vorstellen: die Ballaststoffe. Ballaststoffe sind ein nicht verwertbarer Bestandteil der aufgenommenen Ernährung bzw. nur sehr schwer verdaulich. Nach dieser Definition stellt sich die Frage, warum wir Ballaststoffe dann aufnehmen sollten.

Ballaststoffe vergrößern das Nahrungsvolumen und binden sehr viel Wasser. Dies führt dazu, dass die Magenwand gedehnt wird. Dadurch erreichen wir schneller ein Sättigungsgefühl. Mit anderen Worten: Wir kommen mit weniger Nahrung aus und sind trotzdem satt. Außerdem verbleibt der Nahrungsbrei länger im Magen. Der Magen wird dazu gezwungen zusätzlich Wasser zu bilden, oder das Wasser wird mit der Nahrung zugeführt, um den sich weiter verdickenden Nahrungsbrei zu verflüssigen. Erst mit genügend Wasser kann die Reise des Nahrungsbreis weiter gehen. Eine längere Verweilzeit im Magen führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigt. Ein zu schneller Anstieg des Blutzuckerspiegels und damit verbundene Spitzen stehen in engem Zusammenhang mit Diabetes.

Wer genügend Ballaststoffe zu sich nimmt, wird schneller satt werden und das Sättigungsgefühl hält auch länger an. Allerdings dauert es mindestens 15 Minuten, bis das Gehirn registriert hat, dass wir satt sind. Deshalb sollte das Essen langsam genossen werden und mit der notwendigen Achtsamkeit. Deshalb sollten Sie während des Essens auf Ablenkungen, wie Fernseher, Computer, Smartphone und ähnliches verzichten.

Durch unseren Lebensstil haben es viele Menschen verlernt, das Sättigungsgefühl überhaupt zu spüren. Da der Magen ein Muskel ist, vergrößert er sich oftmals, wenn wir über längere Zeit zu viel Nahrung zu uns nehmen. Allerdings kann der Magen auch wieder verkleinert werden, wenn wir über mehrere Wochen, am besten über mehr als vier Wochen, deutlich weniger Nahrung zu uns nehmen.

Einige wasserlösliche Ballaststoffe dienen der Darmflora als Nahrung, es handelt sich um Präbiotika. Eine gesunde Darmflora unterstützt die Verdauung und das Immunsystem. Der Großteil unseres Immunsystems befindet sich im Darm.

Ballaststoffe sind von äußerster Wichtigkeit für die Reinigung des Darmes, die Blutzuckerspiegelkontrolle sowie die Regulation der Fettaufnahme und der Cholesterinaufnahme. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Ballaststoffzufuhr in Höhe von 30 Gramm pro Tag. Ballaststoffe finden sich vor allem in Hülsenfrüchten (Bohnen aller Art, Erbsen, Linsen, Lupine), Obst (z.B. Passionsfrucht, Birne, Kiwi, Feigen, Äpfel), Gemüse (vor allem alle Sorten von Kohl, Möhren und Kartoffeln), Nüssen und Samen (z.B. Chiasamen, Leinsamen, Mandeln, Kürbiskerne) sowie in Vollkorngetreide und daraus hergestellten Produkten.

Falk Hinneberg ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info)) Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)