

Gesund durch Ballast?

Stellen Sie sich vor, es gibt eine Substanz, die Sie ganz einfach, jeden Tag zu sich nehmen. Diese durchquert Ihren Magen, passiert den Dünndarm, bindet dabei allerhand, oft für den Körper schädliche Stoffe, erreicht unverdaut den Dickdarm. Trainiert dabei die Darmbewegung, reinigt und pflegt den Darm, sorgt für ein Sättigungsgefühl und wird dann auf natürliche Weise ausgeschieden und nimmt dabei den ganzen „Müll“, den die Substanz im Verdauungstrakt gesammelt hat, gleich mit.

Die Substanz hat keinerlei Nebenwirkungen und macht nicht dick. Im Gegenteil, sie aktiviert die Verdauung und sorgt so für einen höheren Kalorienumsatz und wirkt so dem Übergewicht entgegen.

Ach so, sie ist natürlich auch noch cholesterin- und blutzuckersenkend, und beugt Darmkrebs vor.

Science Fiction werden Sie sagen, unbezahlbar oder schlicht nicht möglich! Doch, es gibt sie, es sind die Ballaststoffe! Jene Pflanzenstoffe die oberflächlich betrachtet keinerlei Nährwert haben, wegen denen man kräftig kauen muss und die womöglich Blähungen verursachen.

Dem untrainierten Verdauungstrakt mag das so erscheinen, aber wie im körperlichen Leben, muss auch der Verdauungsapparat des Menschen trainiert werden, um fit zu bleiben.

Im Mund beginnt die Verdauung. Faserreiche Speisen müssen verstärkt gekaut werden, das reinigt die Zähne und massiert das Zahnfleisch. Im Magen nehmen sie viel Platz ein, was ein schnelles Sättigungsgefühl hervorruft. Im Darm quellen sie auf (darum bei vermehrtem Ballaststoffverzehr immer genug trinken) und regen die Darmtätigkeit an, indem sie den Transportreflex stimulieren. Durch ihr erhöhtes Volumen werden die Darmwände sanft gedehnt, zusätzlich sind einige Ballaststoffe gelbildend, so wird der Darm von innen gepflegt.



Wasserlösliche Ballaststoffe binden die für die Fettverdauung notwendigen Gallensäuren. Um diese neu zu bilden, muss der Körper an seine Cholesterinvorräte. Der Cholesterinwert sinkt.



Aus dem mit Ballaststoffen angereicherten Nahrungsbrei können die Nahrungsenzyme und Bakterien ungleich schwerer Glucoseteilchen herauslösen als aus einfachen zuckerhaltigen Lebensmitteln. Das hat direkten und senkenden Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Aber Vorsicht, sich einfach vorzunehmen mehr Kleie zu essen, wäre der falsche Weg. Ballaststoffe sind ebenso vielfältig wie die kalorienpendenden Lebensmittel. Diese Vielfalt gilt es zu nutzen. Ein Vollkornbrot mit einem Apfel, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Vollkorngetreide.

Ballaststoffe finden sich in fast allen pflanzlichen Lebensmitteln. Empfohlen werden mindestens 30-35 g Ballaststoffe am Tag. Besser sind 50 g. Nahmen unsere Vorfahren im 19. Jhd. noch über 100 g Ballaststoffe am Tag mit Ihrer Nahrung auf, sind es heute oft nicht einmal mehr 25 g. Einige Beispiele: In 100 g Weizenvollkorn sind ca. 10 g Ballaststoffe, im Roggenschrot sogar 14 g. im Weizenmehl Typ 405 nur 4 g. 100 g Linsen enthalten etwas 10 g und 100 g weiße Bohnen sogar 17 g. (Quelle GU Nährwertabelle)

Erfreuen Sie sich an der ganzen Palette gesunder, ballaststoffreicher Lebensmittel, die die Natur uns bietet. Essen Sie diese möglichst ursprünglich oder schonend zubereitet. Es ist ein Genuss, der Ihnen und Ihrem Körper zu mehr Wohlbefinden verhilft, ganz ohne, meist teure, Nahrungsergänzungsmittel oder sogar Medikamente.



Fotos: A. Sommers