

Anregende Ballaststoffe

Ballaststoffen kommt in unserer Ernährung eine immer grössere Bedeutung zu. Die pflanzlichen Fasern helfen auf natürliche Art das Gewicht zu halten, regen die Verdauung an und sorgen dafür, dass die Darmflora in Schuss bleibt. Sie sind also wunderbare Fitmacher. TEXT: CAROLINE DOKA

Das Wort Ballast ist negativ behaftet und steht für Unnötiges. Lange wurden Ballaststoffe in unserer Ernährung als unnötig betrachtet, etwa weil sie kaum verdaut werden können. Doch heute weiss man: Sie stellen einen Teil unserer Ernährung dar, der uns zu Gesundheit und Vitalität verhilft.

Ballaststoffe enthalten kaum Kalorien. Die Pflanzenfasern erfordern gutes Kauen und so stellt sich ein rasches Sättigungsgefühl ein. Schneller satt fühlt man sich auch deshalb,

weil Ballaststoffe Flüssigkeit binden, aufquellen und so den Magen füllen. So unterstützt ballaststoffreiche Ernährung dabei, das Normalgewicht zu erreichen und zu halten.

Gesund durch eine gute Verdauung

Ballaststoffe sorgen für eine funktionierende Verdauung und eine gesunde Darmflora. Ihre Eigenschaft, Wasser aufzunehmen, vergrössert den Darminhalt und macht ihn geschmeidig, was die Darmtätigkeit anregt und die Zeit der Darmpassage verkürzt. Schadstoffe stehen dadurch weniger lang mit der



IMPULS empfiehlt

Sonnenkorn Flohsamen oder Leinsamen: Schleimstoffe und Nahrungsfasern sind in Lein- und Flohsamen reichlich enthalten. Die natürlichen Bio-Produkte unterstützen die Verdauung besonders gut, wenn sie vor der Einnahme in Wasser eingeweicht werden.

Kleie: Unter Kleie versteht man die Rückstände, die nach dem Absieben des Mehls zurückbleiben. Wird die Ernährung mit diesem Ballaststoff-Lieferanten ergänzt, ist unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Dickdarmschleimhaut in Berührung, was wohl ein Grund ist, dass eine ballaststoffreiche Ernährung den Ruf hat, das Risiko für Darmkrebs zu senken. Ganz allgemein stärkt eine Ernährung mit genügend Ballaststoffen die Abwehrkraft des Verdauungssystems, beeinflusst die Insulinwirkung positiv und vermeidet Blutzuckerspitzen.

Erwachsene sollen täglich 30, aber höchstens 50 Gramm Ballaststoffe verzehren. Wer diese Menge nicht gewohnt ist, muss anfangs vielleicht mit Blähungen rechnen, weil die Bal-

laststoffe im Darm durch Bakterien zu Gasen abgebaut werden. Empfindliche Menschen sollen den Anteil an Ballaststoffen in ihrer Ernährung darum mit Bedacht steigern. Neben Nahrungsmitteln wie Vollkornprodukten, Obst und Gemüse stehen dazu in IMPULS Drogerien/Apotheken auch verschiedene andere Hilfsmittel zur Verfügung. Dort wird man Ihnen zu Feigenprodukten, Kleie oder Leinsamen raten. Mit dieser Unterstützung werden Sie die positiven Auswirkungen der Ballaststoffe bald nicht mehr missen wollen. ◀