NAHRUNGSFASERN

Nahrungsfasern (früher auch Ballaststoffe genannt) sind überwiegend unverdauliche Kohlenhydrate pflanzlicher Herkunft, die im menschlichen Dünndarm nicht durch Enzyme abgebaut werden können. Man unterscheidet zwischen löslichen und unlöslichen Nahrungsfasern, deren Wirkungsweise sich physiologisch unterscheidet. Entgegen dem ursprünglichen Namen Ballast sind Nahrungsfasern alles andere als Ballast, da sie zahlreiche gesundheitlichen Vorteile mit sich bringen.

Wirkung von Nahrungsfasern im Körper

- Erhöhen das Speisebreivolumen → fördern Sättigung & Verdauung
- Verbessern die Stuhlkonsistenz → erleichtern die Entleerung
- Dienen als Nährstoffquelle für Darmbakterien & -schleimhaut
- Verlangsamen den Blutzuckeranstieg
- Helfen den Cholesterinspiegel zu senken

Zufuhrempfehlungen

Erwachsene: mind. 30 g/Tag
Kinder: altersabhängig („Alter + 5 g“)
Schwangere & Stillende: ≥30 g/Tag
Flüssigkeitszufuhr: mindestens 1.5–2 Liter pro Tag, um die Quellfähigkeit der Fasern zu gewährleisten

Wie decke ich meinen Bedarf?

Die Hauptquellen sind Stärkebeilagen in Vollkornvariante, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte, Nüsse, Kernen und Samen. Mit den Empfehlungen der ausgewogene Ernährung (Lebensmittelpyramide) können Sie Ihren Bedarf decken.

Eher Nahrungsfaserarm		Eher Nahrungsfaserreich	
Lebensmittel	**Nahrungsfasern**	**Lebensmittel**	**Nahrungsfasern**
Weissbrot, Zopf (50 g)	1.2 g	Vollkornbrot (50 g)	5 g
Eierteigwaren (50 g)	1.5 g	Vollkornteigwaren (50 g)	4 g
Weisser Reis (50 g)	0.5 g	Vollkornreis (50 g)	1.5 g
Reiswaffeln, Zwieback (30 g)	1 g	Vollkorn-Knäckebrot (30 g)	4.5 g
Cornflakes (40 g)	1 g	Vollkornhaferflocken (40 g)	4 g
Orangensaft (1 dl)	0 g	Orange (1 Stk.)	3.2 g

Ihr Darm muss sich an eine faserreiche Ernährung gewöhnen. Bauen Sie faserreiche Lebensmittel schrittweise ein und achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge.

Mai 2025 ©Compeat Nutrition GmbH - Carola Imwinkelried
Quellen/ weiterführende Literatur: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Detailhändler, Schweizer Nährwertdatenbank