

Ballaststoffe- extrem gesundheitsförderlich und wichtig beim abnehmen!

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile aus pflanzlichen Lebensmitteln die die Darmflora verbessern. Wir haben viele gute Bakterien in unserem Darm die ernährt werden wollen - mit Ballaststoffen! Würden wir unseren Darm ausbreiten und glatt streichen, hätte er eine Fläche von 2 Fußballfeldern. Ballaststoffe sind die Zahnbürste für unseren Darm! Sie sind Füllstoffe, das Volumen im Darm wird größer und wir können die Nährstoffe aus der Nahrung besser aufnehmen, wenn der Darm gut gepflegt ist. Bewiesen ist auch das Ballaststoffe präventiv vor Darmkrebs schützen.

Ballaststoffe haben keine Energie (Kalorien), sondern werden vom Darm nicht verdaut ausgeschieden. Das heißt der Darm braucht zum verarbeiten dieser Stoffe Energie - erhöhter Energieverbrauch heißt erhöhte Fettverbrennung!

Sie bewirken auch das wir länger satt bleiben, lassen den Blutzucker langsam ansteigen und sorgen für eine gute Verdauung. Sie senken den Cholesterinspiegel.

. Ballaststoffe hemmen fettspaltende Enzyme, wodurch weniger Fett aus der Nahrung aufgenommen wird.

Empfohlene Tagesmenge 30 gr. Ballaststoffe am Tag - meist sind es im Durchschnitt weit weniger als 20 gr. Ballaststoffe die am Tag verzehrt werden. Wichtig bei Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist es viel zu trinken und langsam zu steigern.

Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt

- Weizenkleie, Roggenkleie
- Vollkornprodukte aus Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste
- Nüsse, besonders Mandeln, Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Luzerne
- fast alle Arten Obst (am Besten mit Schale verzehren) und Gemüse enthalten mehr oder weniger Ballaststoffe.