

Nahrungsfasern



Nahrungsfasern

Eigenschaften

- Nahrungsfasern (Ballaststoffe) sind Nahrungsbestandteile, die durch die körpereigenen Enzyme des menschlichen Magen-Darm-Traktes nicht abgebaut werden können.
- Nahrungsfasern kommen nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.
- Ein Teil der Nahrungsfasern wird unverändert wieder ausgeschieden, der Rest (mehr oder weniger, je nach Nahrungsfasersart) durch Bakterien im Dickdarm vergärt.

Aufbau

- Nahrungsfasern sind grösstenteils Polysaccharide (Mehrfachzucker). Sie bestehen aus unterschiedlich langen Ketten verschiedener Kohlenhydrateinheiten.
- Nahrungsfasern besitzen je nach Kettenstruktur unterschiedliche Löslichkeit:
 - unlösliche Nahrungsfasern: z.B. Cellulose, Hemicellulosearten, Lignin
 - lösliche Nahrungsfasern: Pektin, resistente Stärke, Inulin, Pflanzengummis, Schleimstoffe, Betaglukane, Gelstoffe.

Nahrungsfasern

Funktionen

- Nahrungsfasern haben je nach Aufbau unterschiedliche Wirkungen auf den Stoffwechsel und die Verdauungsorgane. Sie können beispielsweise die Beschaffenheit des Stuhles und der Darmflora beeinflussen und so regulierend auf die Verdauung wirken.
- Da Nahrungsfasern für die menschlichen Enzyme unverdaulich sind, liefern sie selber dem Körper keine Energie. Die bei der bakteriellen Vergärung anfallenden Abbauprodukte sind für den Körper jedoch verwertbar.

Nahrungsfasern

Referenzwerte für die Nahrungsfasierzufuhr

(Richtwerte, in g pro Tag resp. g pro 1000 kcal)

Kinder	ca. 10 g/1000 kcal
Jugendliche	ca. 10 g/1000 kcal
Erwachsene	mindestens 30 g/Tag

Wichtig: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr optimiert den positiven Effekt auf die Verdauungstätigkeit. Eine geringe Flüssigkeitszufuhr bei gleichzeitig hoher Nahrungsfasierzufuhr kann hingegen zu Verstopfung führen.

Nahrungsfasern

10 g Nahrungsfasern sind
enthalten in:

	22 g	Weizenkleie
	26 g	Leinsamen
	55 g	Schwarzwurzeln
	55 g	Bohnen weiss, getrocknet
	65 g	Pflaumen, getrocknet
	65 g	Mandeln
	100 g	Haferflocken
	150 g	Himbeeren
	150 g	Grahambrot
	170 g	Erbsen, grün
	380 g	Karotten
	400 g	Tessinerbrot (weiss)
	480 g	Äpfeln
	710 g	Kartoffeln, gekocht