

Lösliche Nahrungsfasern

**Pektin, resistente Stärke, Inulin, Pflanzengummis,
Schleimstoffe, Betaglukane, Gelstoffe**

- Lösliche Nahrungsfasern bilden in Kontakt mit Wasser meist eine Art Gel und werden im Dickdarm von den Darmbakterien (Darmflora) weitgehend abgebaut. Sie besitzen eine geringe Wasserbindungskapazität, binden aber Substanzen wie z.B. Mineralstoffe, Spurenelemente oder Gallensäuren.
 - Positiver Einfluss auf Cholesterinspiegel
 - Verzögerte Magenentleerung
 - Verzögerte Aufnahme von Kohlenhydraten
 - Leicht verringerte Aufnahme von Fetten und Eiweissen
 - Verringerte Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen
 - «Stopfende» Wirkung bei Durchfall
 - Blähende Wirkung (beim ungewohnten Darm)

Quellen

**Hülsenfrüchte, Hafer, Kartoffeln, Karotten, Äpfel, Erdbeeren,
Zitrusfrüchte, Algen**

Prebiotische Fasern

Inulin, Oligofructose

- Prebiotische Fasern sind lösliche Nahrungsfasern, welche spezifisch das Wachstum günstiger (probiotischer) Darmbakterien (z.B. Bifidusbakterien) fördern. Beim ungewohnten Darm kann eine zu hohe Zufuhr allenfalls zu Blähungen führen.

Quellen

Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schwarzwurzeln, Topinambur, Chicoree, Artischocken und Lightprodukte*

* Inulin und Oligofructose werden als Fettersatzstoffe eingesetzt.

Unlösliche Nahrungsfasern

Cellulose, Hemicellulosearten, Lignin

- Unlösliche Nahrungsfasern besitzen eine hohe Wasserbindungskapazität und quellen in Kontakt mit Wasser stark auf. Sie werden von der Darmflora im Dickdarm kaum abgebaut und zum grössten Teil mit dem Stuhl ausgeschieden.
 - Erhöhte Stuhlmasse und -frequenz
 - Beschleunigte Dickdarmtransitzeit
 - Weniger Verstopfung bei gleichzeitig ausreichender Flüssigkeitszufuhr
 - Flüssigkeitszufuhr (bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr stopfende Wirkung)

Quellen

Weizen, Roggen, Vollkornreis, Kohlarten, Rüben, Nüsse