



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Nahrungsfasern



2015

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Nahrungsfasern

## Eigenschaften

- Nahrungsfasern (früher: Ballaststoffe) sind Nahrungsbestandteile, die durch die körpereigenen Enzyme des menschlichen Magen-Darm-Traktes nicht abgebaut werden können.
- Nahrungsfasern gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate.
- Nahrungsfasern liefern 2 kcal/g (aus Abbauprodukten des bakteriellen Abbaus) .

# Nahrungsfasern

## Aufbau

- Nahrungsfasern bestehen hauptsächlich aus unterschiedlich langkettigen Polysacchariden (Vielfachzucker).
- Nahrungsfasern sind je nach Kettenstruktur löslich oder unlöslich.

# Nahrungsfasern

## Funktionen – Lösliche Nahrungsfasern

- Senkung des Cholesterinspiegels.
- Verzögerte Aufnahme von Kohlenhydraten
- Inulin und Oligofructose haben eine prebiotische Wirkung, indem sie das Wachstum probiotisch aktiver Darmbakterien fördern.

## Funktionen – Unlösliche Nahrungsfasern

- Verzögern die Magenentleerung.
- Beeinflussen die Stuhlkonsistenz, erhöhen Stuhlmasse.

# Nahrungsfasern

## Lösliche Nahrungsfasern

- Pektin, resistente Stärke, Inulin, Oligofructose, Pflanzengummis, Schleimstoffe, Betaglukane, Gelstoffe.
- Bilden in Kontakt mit Wasser eine gelartige Verbindung, haben aber nur eine geringe Wasserbindungskapazität.
- Werden von den Dickdarmbakterien weitgehend abgebaut, z.B. zu kurzkettigen Fettsäuren.

# Nahrungsfasern

## Unlösliche Nahrungsfasern

- Cellulose, Hemicellulose, Lignin
- Quellen in Kontakt mit Wasser stark auf (hohe Wasserbindungskapazität).
- Werden von den Dickdarmbakterien kaum abgebaut und grösstenteils mit dem Stuhl unverdaut wieder ausgeschieden.

# Nahrungsfasern

## Empfehlungen für die tägliche Nährstoffzufuhr (BLV 2009)

**Erwachsene**

**Min. 30 g / Tag**

### **Wichtig**

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

# Nahrungsfasern

## 10 g Nahrungsfasern sind enthalten in:


- 20 g Weizenkleie
- 55 g Schwarzwurzeln, roh
- 55 g Bohnen weiss, getrocknet
- 150 g Himbeeren, roh
- 150 g Weizenvollkornbrot (Grahambrot)

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch) )



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)