



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

Nahrungsfasern



2019

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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch