



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

## Nahrungsfasern



2022

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

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	Gramm pro Tag
<b>Kinder und Jugendliche</b>	
7 bis 10 Jahre	16
11 bis 14 Jahre	19
15 bis 17 Jahre	21
<b>Erwachsene</b>	
18 bis 65 Jahre	30
66 Jahre und älter	25-30
<b>Schwangere</b>	30
<b>Stillende</b>	30

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

## Nahrungsfaser-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Gehalt pro 100 g	Gehalt pro Portion
Weizenkleie	45 g	2.3 g pro EL (5 g)
Leinsamen	27 g	2.7 g pro EL (10 g)
Bohnen, weiss, getrocknet	22.5 g	13.5 g pro Portion (60 g)
Schwarzwurzeln, roh	18.5 g	22 g pro Portion (120 g)
Vollkornteigwaren, roh	11.5 g	6.9 g pro Portion (60 g)
Aprikose, getrocknet	8.5 g	2 g pro Portion (25 g)
Vollkornbrot	7 g	3.5 g pro Scheibe (50 g)
Beeren, roh	3 g	3.5 g pro Portion (120 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3



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

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

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

Folgen Sie uns auf



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