



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Nahrungsfasern



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, Pflanzengummi, Schleimstoffe, Beta-D-Glukane, 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
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	16
11 bis 14 Jahre	19
15 bis 17 Jahre	21
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	30
66 Jahre und älter	25-30
Schwangere	30
Stillende	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, alle Sorten, roh	23 g	14 g pro Portion (60 g)
Schwarzwurzeln	19 g	23 g pro Portion (120 g)
Vollkornteigwaren, roh	12 g	7 g pro Portion (60 g)
Aprikose, getrocknet	8 g	2 g pro Portion (25 g)
Vollkornbrot	7 g	3.5 g pro Scheibe (50 g)
Beeren	3.7 g	4.4 g pro Portion (120 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.