

Die Kraft der unterschätzten Fasern

BALLASTSTOFFE SCHÜTZEN ETWA VOR DIABETES UND KREBS.

Mit welchen Lebensmitteln Sie die Menge erhöhen können – und warum eine langsame Steigerung wichtig ist.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Sie galten als verzichtbar, als unnötiger Ballast – daher auch ihr Name. Doch je mehr die Wissenschaft zu Ballaststoffen forschte, desto mehr zeigte sich, dass sie eben doch nicht verzichtbar sind.

„Inzwischen ist ihr gesundheitlicher Nutzen längst bekannt“, sagt Ökotrophologin Merle Schonvogel vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Ein Forscherteam aus Neuseeland und Schottland fand 2019 zum Beispiel heraus: Wer sich ballaststoffreich ernährt, hat ein geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen oder auch Darmkrebs zu sterben.

REINE PFLANZENSACHE

Doch was sind Ballaststoffe eigentlich? „Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die unser Körper nicht oder nicht vollständig verdauen kann“, erklärt Schonvogel.

„Oft werden sie auch als Nahrungsfasern oder Faserstoffe bezeichnet.“ Sie kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. In Fenchel zum Beispiel, in Kohl, Beerenfrüchten wie Himbeeren, aber auch in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Dabei gilt grundsätzlich: Je höher der Wassergehalt einer Pflanze, desto weniger Ballaststoffe enthält sie.

„Es gibt nicht den einen Ballaststoff“, stellt Biochemikerin

Maren Kemper klar. In ihrem Buch „Der Ballaststoff-Effekt“ hat sie sich genauer mit besagten Nahrungsbestandteilen auseinandergesetzt. „Es gibt Billionen Mikroorganismen in unserem Darm – und jede Mikrobe hat ihre Lieblingspeise, also auch ihre Lieblingsballaststoffe.“ So unterscheiden Ernährungsfachleute unter anderem zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen.

Wasserlösliche Ballaststoffe wie Pektin und Inulin eint vor allem eine Eigenschaft: Sie lieben Wasser. Ihre Reaktion darauf fällt jedoch unterschiedlich aus. Es gibt Ballaststoffe, die zusammen mit Wasser gelartige Substanzen bilden, während sie aufquellen. Die Magenentleerung verzögert sich, man ist länger satt. Zudem verlangsamt sich die Aufnahme von Nährstoffen im Dünndarm. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an.

Von Hafer Beta-Glucan, das ebenfalls zu den wasserlöslichen Ballaststoffen zählt, ist wiederum bekannt, dass es den Cholesterinspiegel im Blut senkt. „Und dann gibt es noch die Ballaststoffe, die sich einfach komplett auflösen“, sagt Kemper. Ein Beispiel dafür sind Akazienfasern. „Sie sind präbiotisch. Das heißt, sie sind Futter für unsere gesunden Darmbakterien.“ Die Mikroben können aus den Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren herstellen, von denen sich wiederum die Zellen der Darmschleimhaut ernähren.

Manche wasserlöslichen Ballaststoffe können sogar beides: Gele bilden und Bakterien füttern.

Wasserunlösliche Ballaststoffe „rauschen“ dagegen unverändert durch den Körper durch. Dabei sind sie jedoch nicht nutzlos: „Sie erhöhen das Stuhlvolumen und machen es möglich, dass wir uns regelmäßig und leichter lösen können“, sagt Kemper. Die Expertin spricht von der „Putzkolonne des Darms“. Zu dieser Kolonne gehören etwa die Ballaststoffe Zellulose und Lignin.

Sie sorgen auch dafür, dass der Darm in Bewegung bleibt, was Verstopfungen vorbeugt. Die Transitzeit, also die Zeit vom Essen bis zum Stuhlgang, wird verkürzt. „Das ist ein möglicher Mechanismus für die Prävention von Krebserkrankungen“, merkt Thomas Skurk an, Ernährungsmediziner vom ZIEL-Institute for Food & Health der TU München. Denn eine längere Transitzeit werde mit einem höheren Krebsrisiko in Verbindung gebracht.

DEUTSCHLAND ISST BALLASTSTOFFARM

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) allen Menschen ab 19 Jahren. „Das schaffen aber nur die wenigsten in Deutschland“, sagt Schonvogel. Im Durchschnitt seien es bei Frauen 18 Gramm pro Tag und bei Männern 19 Gramm. Für Kinder und Jugendliche gebe es keinen konkreten Richtwert, so die DGE, da belastbare Daten fehlen würden. Zur Orientierung könne die Ballaststoffdichte bei Erwachsenen von mindestens 14,6 Gramm pro 1000 Kilokalorien pro Tag herangezogen werden.



Ballaststoffe kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Beerenfrüchte sind beispielsweise gute Quellen.
Symbolfoto: August de Richelieu / Pexels



verhindern, empfiehlt die Expertin: „Den Konsum langsam steigern.“ Ratsam sei es, die tägliche Ballaststoffmenge um fünf Gramm pro Woche zu erhöhen. So kann man den Darm schonend an die neue Ernährungsweise gewöhnen. Wichtig sei dabei, ausreichend zu trinken. Sonst drohen Verstopfungen.

„Anders als Nährstoffe sind Ballaststoffe für uns nicht lebensnotwendig, denn es gibt keine klassischen Mangelsymptome“, erklärt Ökotrophologin Schonvogel. Der Verzehr von Ballaststoffen biete jedoch viele Vorteile: „Ballaststoffe wirken sich positiv auf die Verdauung aus und können schützende Effekte auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Bluthochdruck, Dickdarm- und Brustkrebs haben. Der Präventionseffekt geht bei zu wenig Ballaststoffen verloren, und dieser ist ein ganzes Leben lang wichtig.“

Um von den gesundheitlichen Vorteilen der verschiedenen Ballaststoffe zu profitieren, sollte

man am besten auf einen Mix aus Ballaststoffen setzen, rät die Expertin. Lösliche Ballaststoffe aus Obst und Gemüse, überwiegend unlösliche Ballaststoffe aus Getreide sowie beide Varianten aus Hülsenfrüchten. „Daher gilt auch die Devise, möglichst bunt und abwechslungsreich zu essen.“

Anfangen könne man beim Frühstück zum Beispiel mit einem Müsli mit Vollkornprodukten, rät Skurk. Auch ein Porridge mit Saaten wie Leinsamen, Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen ist ein guter Start in den Tag. Beim Mittagessen und/oder Abendessen empfiehlt es sich, die Fleischportion möglichst klein zu halten und eher pflanzliche Sättigungsbeilagen wie Bohnen, Süßkartoffeln oder Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln zu essen. Für Zwischenmahlzeiten eignet sich Obst mit essbarer Schale. „So hat man schnell ein gesundes Muster, mit dem sich die empfohlene Tagesmenge von 30 Gramm erreichen lässt, ohne dass man einen spe-

ziellen Tagesplan braucht“, sagt der Ernährungsmediziner.

WER VON BALLASTSTOFFEN PROFITIERT

Von einer ballaststoffreichen Ernährung könne am Ende jede und jeder profitieren, betont Kemper. Seniorinnen und Senioren, die unter Verstopfungen leiden; Diabetikerinnen und Diabetiker, die ihren Blutzuckerspiegel regulieren wollen; Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel; genauso wie Menschen, die sich vorgenommen haben, Gewicht zu verlieren.

Wer dagegen unter einer akuten Darmentzündung wie Divertikulitis oder einem Schub von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, sollte mit Ballaststoffen vorsichtiger sein. Denn im schlimmsten Fall könnten sich Beschwerden verschlimmern, warnt Skurk. „Es macht in diesen Fällen Sinn, vorher Rücksprache mit seiner Ärztin oder seinem Arzt zu halten.“

True Crime in Hannover

Der Erfolgspodcast der NP:
**Echte Kriminalfälle,
die im Ohr bleiben.**

Der Krimi-Freitag ist zurück! Der Erfolgs-Podcast der Neuen Presse geht in die 8. Staffel und arbeitet die nächsten sechs spektakulären Kriminalfälle in der Region Hannover neu auf.

Jeden Freitag gibt es eine neue Folge auf **Neuepresse.de** und überall dort, wo es Podcasts gibt.

Jeden Freitag
eine neue Folge
erleben!

Neue Presse NP

Mit Unterstützung von DIAKOVERE

Welthospiztag am 10. Oktober

Begleiten bis zuletzt – das ist die Aufgabe der Ehrenamtlichen im ambulanten Hospizdienst der Johanniter

Was wünschen sich Menschen, wenn ihr Leben zu Ende geht? Viele möchten vor allem eines: nicht allein sein. Die Ehrenamtlichen vom ambulanten Hospizdienst der Johanniter begleiten sie bis zum Schluss. Sie spenden Trost, erfüllen letzte Wünsche und helfen dabei, mit Gefühlen wie Wut und Trauer umzugehen. „Jede Person, die eine lebensverkürzende Erkrankung hat, kann sich bei uns Hilfe holen“, sagen Anika Jagodzinski und Cornelia Manke vom ambulanten Hospizdienst der Johanniter. „Unsere Ehrenamtlichen beraten und begleiten die Betroffenen und ihre Angehörigen. Das können ein Spaziergang einmal pro Woche sein oder Gespräche am Krankenbett, wir vereinbaren ganz individuell, was gebraucht und gewünscht wird.“

So ermöglichen die freiwilligen Hospizbegleiter und -begleiterinnen ein Abschiednehmen in Würde und in gewohnter Umgebung zuhause oder in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen. Damit sie dieser anspruchsvollen Aufgabe gewachsen sind, absolvieren alle Ehrenamtlichen vorab einen umfangreichen Vorbereitungskurs.

Studentin Marieke Geiger hat die Ausbildung zur Hospizbegleiterin gerade abgeschlossen. Sie hat sich für ein Ehrenamt in der Hospizarbeit entschieden,

nachdem sie ihren Großvater in seinen letzten Wochen begleitet hatte. „Ich habe das als sehr positiv empfunden. Meine Familie und mich hat dabei eine Person von außen unterstützt, was sehr wertvoll war“, sagt sie. „Ich würde mir wünschen, dass andere über die Hospizarbeit wissen, dass es gar nicht ein so schweres und trauriges Thema sein muss, sondern sehr viel Leichtigkeit bringen kann, offen über die Themen Tod, Trauer und Sterben sprechen zu können.“ Schon viele Jahre engagiert sich Monika Neubacher-Fesser. Die freiberufliche Illustratorin hatte nach einem Ausgleich zur Arbeit am Schreibtisch gesucht. Auch sie plädiert dafür, Tod und Sterben aus der Tabuzone herauszuholen: „Für mich macht die Auseinandersetzung damit das Leben noch lebenswerter.“ So entstehen für beide Seiten besondere Momente: „In der Hospizarbeit tauche ich in das Leben der Menschen ein. Ein Herr, den ich aktuell begleite, erzählt viel aus seinem Leben und ich höre gespannt zu. Er sagt, dass ihn sonst niemand nach seinen Erinnerungen fragt.“

Alle Interessierten sind eingeladen, die Hospizarbeit der Johanniter kennen zu lernen. Am Welthospiztag bietet das Team im Johanniter-Forum in Hannovers Innenstadt einen Tag lang Beratung und Impulsvorträge



Studentin Marieke Geiger ist ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig.
Foto: JUH

an: am Welthospiztag, 10. Oktober, von 10 bis 15 Uhr im Johanniter-Forum, Osterstraße 29, 30159 Hannover; Vorträge zum Thema „Erste Hilfe – Letzte Hilfe“ um 11 und 13 Uhr.



JOHANNITER
www.johanniter.de/hannover
Telefon KundenServiceCenter:
0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)