

Steigerung der Ballaststoff-Zufuhr durch den Austausch von Lebensmitteln

Richtwert für die Ballaststoffzufuhr:

Zur Erhaltung einer normalen Darmfunktion (keine Verstopfung) wurde ein Richtwert für die tägliche Zufuhr von mindestens 30 g festgelegt. Da die Effekte der einzelnen Ballaststoffkomponenten in Lebensmitteln unterschiedlich sind, sollen die Ballaststoffe sowohl aus Vollgetreide und Leguminosen als auch aus Gemüse und Obst stammen:

Lebensmittel	BS-Gehalt (g/100 g)	Alternatives Lebensmittel	BS-Gehalt (g/100 g)
Naturreis, gegart	0,8	Bulgur, gegart	10,3
Nudeln, gegart	2,3	Vollkornnudeln, gegart	5,2
Weizenmischbrot	3,8	Roggenvollkornbrot	7,8
Weizentost	2,9	Roggentost	6,1
Cornflakes	4,0	Früchtemüsli	8,5
Eisbergsalat	0,6	Blumenkohl	2,9
Gurke	0,9	Fenchel, Broccoli	3,1
Zucchini	1,1	Knollensellerie	4,2
Wassermelone	0,3	Papaya, Nektarine	1,3
Orange, Aprikose	1,5	Birne, Dattel	3,2
Banane	1,8	Heidel-/Himbeeren	4,8
Süßkirsche	1,9	Schwarze Johannisbeeren	6,8
Pudding	0,0	Rote Grütze	4,0
Butterkekse	0,5	Vollkornkekse	2,6
Sahnetorte	0,6	Steinobstkuchen	4,6
Salzstangen	0,7	Studentenfutter	8,8