



Warum sollte man täglich Ballaststoffe zu sich nehmen?



Die DGE betont, dass sich die Ballaststoffzufuhr am einfachsten durch einen reichlichen Verzehr von Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukten steigern lässt. Mit der Wahl der Vollkornvariante bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis, täglich drei Portionen ballaststoffreichem Gemüse – dazu zählen auch Hülsenfrüchte – und zwei Portionen Obst, ist die Versorgung gesichert.

Der Richtwert für die Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 g pro Tag lässt sich mit drei Scheiben Vollkornbrot, einer Portion Fruchtemüsli, 2-3 mittelgroßen Kartoffeln, zwei mittelgroßen Möhren, zwei Kohlrabi, einem Apfel und einer Portion Roter Grütze erreichen.



Ballaststoffe - Überblick

Hülsenfrüchte und Kerne



Hülsenfrüchte und Kerne	Ballaststoffgehalt pro 100g
Walnusskerne	6,1
Sonnenblumenkerne	6,3
Erdnussmus	8,1
Haselnusskerne	8,2
Kürbiskerne	8,8
Pekannüsse	9,5
Pistazienkerne	10,6
Sesamsamen	11,2
Macadamianüsse	11,4
Erdnusskerne	11,7
Kichererbsen	15,5
Erbsen	16,6
Linsen	17
Sojabohnen	22
Sojafleisch	22
Weißer Bohnen	23,2
Kokosraspeln	24
Chiasamen	34,4
Leinsamen	35



Ballaststoffreiches Gemüse und Salat



Gemüse und Salat	Ballaststoffgehalt pro 100g
Fenchel	2
Kürbis	2,2
Rotkohl	2,5
Rote Bete	2,5
Spinat	2,6
Kohlrübe	2,9
Steckrübe	2,9
Brokkoli	3
Weißkohl	3
Süßkartoffel	3,1
Gartenkresse	3,5
Möhre	3,6
Paprika	3,6
Zuckermais	4
Grünkohl	4,2
Rosenkohl	4,4
Okra	4,9
Artischocke	10,8
Tobinambur	12,1
Schwarzwurzel	18,3



Ballaststoffreiches Obst



Obst	Ballaststoffgehalt pro 100g
Nektarine	2
Brombeeren	3,2
Kumquat	3,7
Sultaninen, getrocknet	5,4
Avocado	6,3
Johannisbeeren	6,8
Apfel, getrocknet	10,7
Pfirsich, getrocknet	11,7
Birne, getrocknet	13,5
Aprikose, getrocknet	17,3
Pflaumen, getrocknet	18,8

Hinweis:

Bitte achten Sie auf Ihren Körper und die Zeichen, die er Ihnen gibt. Nicht jeder Körper verträgt die gleiche Menge an Ballaststoffen oder getrockneten Früchten.