26 Ballaststoffe

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
 D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*
https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_26

Ballaststoffe finden sich vornehmlich in Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten. Für Menschen sind sie unverdaulich. Ihr hoher Faseranteil ist aber unentbehrlich für eine normale Darmtätigkeit, denn durch Wasseraufnahme quellen sie auf und bewirken eine Anregung der Darmmotorik. Die Kontaktzeit von Schadstoffen mit der Darmwand ist dadurch verkürzt. Die Ballaststoffe binden außerdem Cholesterin und Gallensäuren und beeinflussen positiv unsere Bakterienflora im Darm (► Kap. 36).

Zellulose, Pektine, Lignin und ähnliche Strukturbestandteile finden sich nur in pflanzlichen Lebensmitteln.

Nach den Daten der EPIC-Studie verringert das Verspeisen von viel Gemüse und Obst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Crowe et al. 2011; Du et al. 2016). Eine ballaststoffreiche Ernährung speziell mit Vollkornprodukten senkt deutlich das Risiko für koronare Herzerkrankungen, Krebs, Atemwegserkrankungen oder Diabetes (Aune et al. 2016; Zong et al. 2016). Bezüglich Diabetes verringern 17 g Ballaststoffe aus Vollkorn das Diabetesrisiko um ein Drittel gegenüber dem täglichen Konsum von nur 7 g (Schulze et al. 2007). Spätere Bewertungen dieser Studie bestätigen diesen positiven Effekt (Sluijs et al. 2010), gleichfalls tun es die Ergebnisse der Nurses' Health Study mit knapp 200.000 Personen (Sun et al. 2010) und die Resultate einer prospektiven Studie mit 488.293 Teilnehmern (Yao et al. 2014). Die Nurses' Health Study zeigt ferner, dass Frauen, die als Jugendliche und junge Erwachsene reichlich Ballaststoffe verzehren,

■ Abb. 26.1

seltener an Brustkrebs erkranken (Farvid et al. 2016). So verlängern viele Ballaststoffe in der Nahrung auch das Leben. Das zeigen die Resultate der NIH-AARP Diet and Health Study, in der unter diesem Gesichtspunkt 388.122 Probanden in einem Zeitraum von neun Jahren beobachtet wurden (Park et al. 2011) und zweier weiterer Studien mit insgesamt 74.341 Personen über 26 bzw. 24 Jahre (Wu et al. 2015).

Selbst der Ballaststoffanteil speziell nur aus dem Verzehr von Gemüse und Obst ist mit einem geringeren Sterberisiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs verbunden (Leenders et al. 2013; Oyebo et al. 2014; Wang et al. 2014; Miedema et al. 2015). Je höher hier der Konsum ist, umso größer ist der schützende Effekt. Gemüse wirkt dabei offenbar stärker als Obst und rohes Gemüse stärker als gekochtes.

Ballaststoffe sind nicht verstoffwechselbar. Ihr Anteil in der Nahrung sollte pro Tag etwa 30 g betragen.