

Lösliche und unlösliche Ballaststoffe fördern gesunden Stuhlgang

Im Wesentlichen gibt es zwei Arten von Ballaststoffen:

1. Wasserlösliche Ballaststoffe

- **Akazienfaserpulver**
- **Johannisbrotkernmehl**
- **Guarmehl**
- **Pektin** in Obstschalen (Zitrusfrüchte, Äpfel, Quitte), Gemüse, Flohsamen, Leinsamen, Samen
- **Dextrine**
- **Inulin** in Pflanzen wie Chiccoré, Topinambur (Achtung, wirkt oft blähend)
- **Laktulose**, als Medikament: ein synthetisch hergestellter Doppelzucker. Der Sirup enthält als Hilfsstoff auch Laktose & Fruktose

- **quellen** im Magen und Dünndarm auf
- sorgen für ein besseres **Sättigungsgefühl**
- nähren im Dickdarm hilfreiche, schleimhautschützende Darmbakterien
- nehmen Wasser auf und **schädliche Substanzen/ Gifte. Diese Schadstoffe leiten sie aus dem Körper hinaus**, bevor sie in Kontakt mit den Darmwandzellen kommen.

2. Wasserunlösliche Ballaststoffe

- **Zellulose**: in allen Pflanzen in unserer Nahrung bes. Getreide, Obst, Gemüse
- **Hemicellulose** in Getreide, Kleie, Hülsenfrüchten, Mais
- **Lignin** in Obstkernen, Gemüse: z.B. Fäden bei grünen Bohnen, Getreide
- **Xantan** durch Xanthomonasbakterien aus zuckerhaltigen Substanzen gewonnen

- ✓ **erhöhen Stuhlmenge und Stuhlgewicht**
- ✓ **regen die Peristaltik** (Muskel­tätigkeit) des Darms
- ✓ **verkürzen** die Darmpassagezeit des Stuhlgangs
- ✓ **beugen Verstopfungen vor.**

