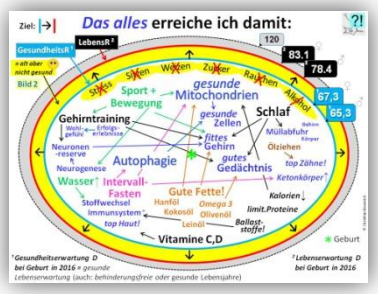
Ballaststoffe



Ballaststoffe sind unverzichtbar für eine gesunde Darmflora und eine funktionierende Verdauung. Essen wir Ballaststoffe, werden wir schneller satt, wir nehmen weniger Kalorien zu uns als ohne Ballaststoffe.
Besonders unser Immunsystem profitiert Ballaststoffen!
Untersuchungen weisen darauf hin, dass ein Ballaststoffmangel zu Übergewicht und Fettleibigkeit beiträgt. Hans Hauner, Ernährungsmediziner an der TU München: "Wir wissen umgekehrt auch, dass Ballaststoffe die Energiedichte der Nahrung verringern und die Magenentleerung verzögern. Die Bauchspeicheldrüse schüttet weniger Insulin aus, und es kommt zu einer schnelleren Sättigung. Der Mensch wird also mit weniger Kalorien satt.“

Ein hervorragender Beitrag zu Ballaststoffen und was sie alles können ist in der Sendung **visite** des NDR vom 18.8.20 zu finden, und hier ab 6:40 Minuten:
https://www.youtube.com/watch?v=xrw2-N35Lic

Täglich soll man 35 Gramm Ballaststoffe essen, damit die darauf spezialisierten Bakterien ausreichend zu tun bekommen.
Für mich ist das inzwischen ganz einfach, weil ich jeden Morgen Müsli esse und dafür die entsprechenden Zutaten wähle, nämlich Kokosraspeln (4 EL) und Leinsamenschrot (3EL). Beides zusammen hat um 25 Gramm Ballaststoffe. Dazu kommen Quark (1 oder 2EL) und Hüttenkäse(1 oder 2EL), etwas Zimt, jeweils ein Esslöffel Leinöl, Hanföl und Olivenöl (schmeckt toll in dieser Kombination!) und 3 EL tiefgefrorene Heidelbeeren. Mit Wasser verdünne ich alles nach Bedarf. Ach ja, ein TL Kokosblütenzucker und eine Prise Süßstoff kommen dazu, allerdings wäre das gar nicht nötig, die Heidelbeeren sind süß genug.

Den Rest Ballaststoffe esse ich mittags: Wir essen fast täglich frischen Salat, oft Gemüse, Kartoffeln (am besten vom Vortag) oder Süßkartoffeln, und zum Nachtisch mische ich mir nochmal Quark oder Naturjoghurt mit Kokosraspeln und Leinsamenschrot, etwas Hanföl und wieder Wasser, dazu manchmal 1 Stück Schokolade mit mindestens 75 % Kakogehalt. Eine Handvoll Pistazien oder Macadamianüsse – fertig! Ich bin satt bis spätabends, mein Darm ist happy. (Da ich intervallfaste, esse ich abends nichts mehr.)

Im Internet findet man jede Menge Artikel zum Thema.
Weizenkleie ist nach Flohsamenschalenpulver der zweitbeste Lieferant an Ballaststoffen, aber ich vermeide Weizen fast vollständig (höchstens ein Mal pro Monat ein frisches Croissant vom Bäcker um die Ecke).