

Sind Ballaststoffe gesund oder ungesund?

Ballaststoffe sind gesund. Schon das Wort klingt gesund, nicht wahr? Immer wieder aber werden Ballaststoffe von einzelnen Kritikern der Vollwerternährung oder auch von manchen Wissenschaftlern als schädlich bezeichnet. Was stimmt denn nun wirklich? Sind Ballaststoffe gesund oder sind sie schädlich? Oder anders gefragt: Welche Ballaststoffe sind gut und welche Ballaststoffe sind schlecht?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 18. October 2019

Stand: 18. October 2019

Ballaststoffe – Erst gut, dann schlecht?

Seit den 1970er Jahren werden Ballaststoffe als vorbeugende und heilende Substanzen für alle möglichen Leiden von Verstopfung bis Krebs angepriesen.

Jetzt, wo viele von uns es endlich geschafft haben, ihre Ballaststoffaufnahme so weit zu heben, dass sie die empfohlenen 30 Gramm täglich erreichen, werden plötzlich Stimmen laut, die uns vor Ballaststoffen warnen.

Ballaststoffe, so heisst es, würden – zumindest in zu grosser Menge – den Darm reizen und zu Schädigungen im Magen-Darm-Trakt, zu Störungen der Darmflora, zu Unwohlsein, zu Schmerzen und zu Blähungen führen.

In Wirklichkeit aber geht es nicht um die Frage "Ballaststoffe – ja oder nein?", sondern darum, welche Ballaststoffe in welcher Form und in welcher Menge gut für uns sind. Dann dass zu viel von was auch immer niemals gut ist, bezweifelt wohl niemand.

Die Vorwürfe der Ballaststoffgegner – und wie es wirklich ist

Nachfolgend stellen wir zuerst die Vorwürfe der Ballaststoffkritiker vor, um dann im Anschluss zu erklären, wie es sich wirklich verhält, so dass Sie nach der Lektüre dieses Artikels genau wissen, von welchen Ballaststoffen wie viel gesund ist und welche Ballaststoffe nur in kleinen Mengen verzehrt werden sollten.

1. "Ballaststoffe schützen nicht vor Krankheiten"

Der nordirische Chirurg und Tropenmediziner Denis Parsons Burkitt entwickelte bereits in den 60er Jahren die These, dass eine ballaststoffarme Ernährung viele chronische Krankheiten und auch insbesondere Krebs verursachen könne.

Heute wirft man seiner Theorie Lücken vor, spricht von einer "ungerechtfertigten Verteufelung tierischer Nahrung" sowie von einer "Öffentlichkeit, die lieber Ballaststoffe isst, als auf Zucker, Backwaren und Bier verzichtet."

Man behauptet, Studien hätten es bis heute nicht schaffen können, die angeblichen Vorzüge der Ballaststoffe nachzuweisen, im Gegenteil, so wird gewettert, gäbe es Untersuchungen, die zeigten, dass Ballaststoffe weder gegen Darmkrebs schützten, noch Herzerkrankungen, Brustkrebs und Gewichtszunahmen verhindern könnten.

So sieht es wirklich aus:

Studien, die behaupten, Ballaststoffe seien schädlich oder könnten nicht vor Krankheiten schützen, verwenden in ihren Versuchsreihen erstens isolierte Ballaststoffe (also nicht das gesamte Lebensmittel) und zweitens meistens Ballaststoffe aus Getreide oder Hülsenfrüchten.

Wenn isolierte Einzelbestandteile einer Pflanze für In-Vitro- oder Tierversuche verwendet werden, sind deren Ergebnisse nicht unbedingt auf eine vollwertige und basenüberschüssige Ernährung mit einem natürlichen Ballaststoffgehalt übertragbar.

Schliesslich wirken immer alle in der Pflanze vorhandenen Substanzen in ihrer Gesamtheit auf den Organismus ein. Und oft ist es dann so: Selbst wenn darunter auch ein Stoff mit möglicherweise schädlichen Auswirkungen sein sollte, dann wird der Schaden durch andere Bestandteile, die im selben Lebensmittel vorhanden sind, wieder verhindert.

Getreide und Hülsenfrüchte sind ausserdem in ungekeimter Form nicht als Grundnahrungsmittel zu betrachten, weshalb wir ihren Verzehr auch nicht in übermässigen Mengen empfehlen. (Details zu Getreide im Text "Getreide verhindert Gesundheit").

2. "Ballaststoffreiche Kohlenhydrate sind ungesund"

Nach wie vor werden von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und vielen Ärzten der Verzehr von 25-30 Gramm Ballaststoffe pro Tag empfohlen.

Die Ballaststoffgegner halten diese Menge für absolut unzumutbar, da man zur Erreichung dieses Zieles täglich bis zu 600 Gramm Kohlenhydrate verschlingen müsse.

Das bedeute also, dass man zur Deckung seines Ballaststoffbedarfes viele, viele Kohlenhydrate essen müsse und gleichzeitig automatisch weniger essentielle Fette und Proteine zu sich nehme.

Viele Kohlenhydrate würden den Blutzuckerspiegel irritieren und Blutdruck sowie die Blutfettwerte erhöhen. (Eine Kohlenhydrat freie Alternative finden sie hier: "Konjac - Die basische BIO-Kost ohne Kohlenhydrate").

So sieht es wirklich aus:

Leider scheinen die Ballaststoffgegner davon auszugehen, dass man Ballaststoffe nur aus den üblichen kohlenhydratreichen Lebensmitteln beziehen kann, also aus Nudeln, Brot, Backwaren, Getreideflocken, Müslis, Reis, Kleie etc.

Das aber stimmt natürlich so nicht.

Wie erwähnt, gehören Getreide und daraus hergestellte Produkte nicht unbedingt zur natürlichen Grundnahrung des Menschen. Sehr wohl aber grüne Blattgemüse, Beeren, Früchte (auch Trockenfrüchte), Ölsaaten, Nüsse, Kerne, Kokosnuss, Sprossen aus Getreide und Linsen, ausserdem Gemüse wie Sellerie, Kohl, Schwarzwurzel, etc.

Und aus hauptsächlich diesen Lebensmitteln sollten die von uns täglich aufgenommenen Ballaststoffe stammen.

Die Angewohnheit, im Zusammenhang mit Ballaststoffen nur an Weizenkleie, Müsli und Bohneneintopf zu denken, ist daher inzwischen ein wenig überholt.

3. "Ballaststoffe sind gut für Wiederkäuer"

Weiter geht es mit der „einleuchtenden“ Argumentation, Ballaststoffe seien die ideale Nahrung für Wiederkäuer, da diese sowohl die richtigen Zähne als auch das richtige Verdauungssystem besäßen, um pflanzliche Ballaststoffe überhaupt erst nutzen zu können.

Der Mensch jedoch könne dies nicht, da er nach den Mahlzeiten bekanntlich eben nicht stundenlang wiederkäuend auf der Wiese liegt.

So sieht es wirklich aus:

Der Mensch ist tatsächlich kein Wiederkäuer. Daher isst er auch - im Vergleich zum Rind - relativ selten Buschwerk, Baumrinden, Zweige und Heu.

Wenn wir von Ballaststoffen sprechen, sprechen wir daher nicht von der Pflanzenkost eines Wiederkäuers, sondern von denjenigen Lebensmitteln, die wir unter 2. erwähnt haben.

Ferner essen wir Ballaststoffe nicht, um sie zu verdauen, wie das Wiederkäuer teilweise tun, sondern um damit unsere Darmperistaltik anzuregen, um den Darm regelmässig zu säubern und um unserer Darmflora einen Gefallen zu tun.

4. "Urtümlich lebende Volksstämme sind auch ohne

Ballaststoffe gesund"

Als unschlagbarer Beweis dafür, dass Menschen möglichst keine Ballaststoffe essen sollten, wenn sie gesund bleiben wollen, dient eine Studie an isoliert lebenden Volksstämmen.

Der fantastische Gesundheitszustand der amerikanischen Ureinwohner in den Great Plains der USA, der Inuit in Grönland und der Massai- und Samburu-Stämme in Afrika würde schliesslich eindrucksvoll zeigen, dass sehr ballaststoffarme Ernährungsweisen keinesfalls zu Verdauungsbeschwerden oder modernen Krankheiten führen.

So sieht es wirklich aus:

Oft sind Berichte von den Essgewohnheiten urtümlich lebender Volksstämmen alles andere als vollständig.

Von den Inuit beispielsweise wissen wir, dass sie in ihre Ernährung so viel Pflanzenkost wie möglich integrieren. Auf ihrem Speiseplan stehen neben Fleisch und Fisch auch Wildpflanzen, Beeren, Wurzeln, Algen und der Mageninhalt Pflanzen fressender Beutetiere.

Naturstämme ernähren sich also nicht immer ballaststoffarm, auch wenn es vordergründig so scheinen mag.

Darüber hinaus sollte beachtet werden, in welcher Form diese Menschen ihre Nahrung verzehren. Die Massai trinken frisches Tierblut und essen Milchprodukte aus frischer Rohmilch von frei weidenden Tieren.

Die Inuit geben ihren Kindern rohe Innereien. Oft trocknen sie Fisch und Fleisch (kochen also nicht unbedingt) und leben ausserdem von frisch erlegten Wildtieren (und nicht von Zuchttieren aus der Massentierhaltung, die mit Gensoja und Genmais gemästet wurden).

Gleichzeitig befinden sich diese Stämme oft inmitten der Natur (fernab von Städten), bewegen sich überdurchschnittlich häufig (sitzen also nicht den ganzen Tag am Computer), sind gut mit Sonnenlicht sprich Vitamin D versorgt und leben in einem beschützenden Familienverband, was sozialen Rückhalt bietet und für deutlich weniger Stress sorgt als z. B. das Leben einer/s alleinerziehenden Berufstätigen.

Die Ernährungs- und Lebensweise der Naturstämme unterscheidet sich also von der unseren so stark, dass wir kaum nur einen einzelnen Aspekt herausgreifen können, um dann zu behaupten, diese Menschen seien nur aufgrund dieses einen Aspektes so gesund.

5. "Ballaststoffe begünstigen Verstopfung"

Ballaststoffe, die bisher immer als Helfer bei Verstopfung eingesetzt wurden, werden jetzt beschuldigt, Verstopfungen regelrecht zu begünstigen.

Unlösliche Ballaststoffe nämlich (z. B. Cellulose) – so heisst es – würden einen schwer ausscheidbaren Stuhl erzeugen, der sich ausdehnen und so die Darmwände beschädigen könne.

Übermässiger Konsum von löslichen Ballaststoffen (z. B. Pektin aus Früchten) begünstige ausserdem Blähungen sowie die Bildung von Säuren, welche die Darmflora abtöten.

Gleichzeitig wird oft verkündet, Ballaststoffe würden – ähnlich wie Abführmittel – abhängig machen.

Man könne also bald ohne Ballaststoffe gar nicht mehr zur Toilette.

So sieht es wirklich aus:

Ballaststoffe können nur dann zum Problem werden, wenn Sie in zu grossen Mengen und wenn sie in verarbeiteter bzw. isolierter Form (z. B. Kleie) eingenommen werden UND wenn gleichzeitig keine oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr erfolgt.

Pektin in Früchten ist ein höchst wertvoller Stoff, der naturgemäss in Äpfel, Birnen und vielen anderen Früchten enthalten ist. Er bindet Giftstoffe und verhilft zu deren schnellen Ausscheidung – natürlich besonders dann, wenn Pektin gemeinsam mit der Frucht und nicht in isolierter Form eingenommen wird.

Zu Blähungen und einer gestörten Darmflora aufgrund von Säurebildung kommt es im Zusammenhang mit Früchten ausserdem nur dann,

- wenn diese in einer falschen Kombination verzehrt werden, z. B. gemeinsam mit Getreideprodukten (Kuchen, Marmeladebrot, Müslis etc.) oder anderen stärkeichen Lebensmitteln,
- wenn eine Intoleranz (z. B. Fructoseintoleranz) oder eine andere Darmerkrankung (z. B. Reizdarm) vorliegt,
- wenn bereits eine Darmflorastörung vorliegt (die aber nicht infolge von gesunden Mengen löslicher Ballaststoffe entsteht, sondern meist aufgrund einer zuckerreichen, kohlenhydratreichen oder auch proteinüberschüssigen Ernährung aus reichlich Fertigprodukten).

6. "Ballaststoffe enthalten schädliche sekundäre Pflanzenstoffe"

Nicht nur Ballaststoffe werden neuerdings an den Pranger gestellt, sondern mit ihnen auch die sekundären Pflanzenstoffe. Das sind jene pflanzlichen Substanzen, die gemeinhin als die mächtigsten Antioxidantien und Freie-Radikale-Fänger gelten.

Doch gibt es natürlich auch in dieser Gruppe "Gute" und "Böse". Wer gut und wer böse ist, hängt nicht zuletzt von der aufgenommenen Menge ab.

Ballaststoffgegner nennen nun als Beispiele für "schlechte" sekundäre Pflanzenstoffe die Lektine und die Saponine. Sie könnten mit Entzündungsprozessen, Krebs und Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht werden sowie ausserdem die Darmschleimhaut schädigen und die Aufnahme von Mineralstoffen hemmen.

So sieht es wirklich aus:

Lektine sind beispielsweise im Weizen enthalten. Sie werden zwar nicht durch Erhitzen (Backen, Kochen) abgebaut, jedoch während des Keimprozesses, was ein erneuter Hinweis dafür ist, dass Getreide bzw. Vollkornprodukte in der üblichen Form (Nudeln, Brot, Flocken) für den Menschen nicht in den heute verzehrten Mengen geeignet sind, in gekeimter Form aber sehr wohl.

Auch in der traditionellen, über Tage dauernden Teigführung werden Lektine abgebaut, so dass Brot in dieser Herstellungsweise ebenfalls problemlos gegessen werden kann.

Bei den Saponinen sollte man erstens differenzieren, um welche Saponine in welchen Lebensmitteln und in welcher Menge es überhaupt geht.

Interessant ist die Quelle der Behauptung "Ballaststoffe enthalten schädliche sekundäre Pflanzenstoffe". Dort wurden nämlich die Saponine aus der Wurzel eines Vertreters der Gipskräuter extrahiert. Zu den Gipskräutern gehört zum Beispiel das Schleierkraut.

Steingartenbesitzer kennen das Schleierkraut sehr gut, ganz einfach deshalb, weil es eine Steingartenpflanze ist.

Wie hoch aber ist der Anteil von Schleierkrautwurzeln in Ihrer Ernährung? Vermutlich nicht sehr hoch. Warum sollten wir also auf Studien Rücksicht nehmen, die derart praxisfern aufgebaut sind?

Grundsätzlich gilt, Saponine gibt es in fast allen Pflanzen - in den essbaren und auch in den nicht essbaren. In wirklich hohen Konzentrationen treten sie beispielsweise in Rosskastanien auf. Sie sollten also auf jeden Fall Ihren täglichen Rosskastanienverzehr einschränken.

In Tomaten hingegen sind Saponine in nennenswerten Mengen nur in der unreifen Frucht enthalten. Doch wer mag schon grüne Tomaten?

Während des Reifeprozesses schwinden sie dahin, was wiederum dafür spricht, möglichst ausgereifte Früchte zu verzehren.

Daneben gibt es Studien, die Saponine als Leberkrebskiller, als Cholesterinsenker und als Entzündungshemmer loben. Des Weiteren sollen Saponine Darmkrebs vorbeugen, Schleim lösen und die Aufnahme von Nährstoffen fördern.

Saponine sind also - in angemessenen Mengen - äusserst förderlich für die Gesundheit.

Welche Ballaststoffe in welcher Form sind gut und gesund?

Für den Ernährungsalltag gilt folglich, dass Lebensmittel, die zur natürlichen Nahrung des Menschen gehören und möglichst naturbelassen verzehrt werden, niemals eine Gefahr für den Konsumenten darstellen, also auch niemals zu Darmschäden gleich welcher Art führen werden.

Gesundheitsrisiken entstehen erst aufgrund einer falschen Lebensmittelauswahl, zu hohen Mengen und/oder einer falschen Zubereitungsform - und genau von diesen Voraussetzungen scheinen Ballaststoffgegner auszugehen.

Nachfolgend fassen wir die wichtigsten Regeln für einen gesunden Ballaststoffverzehr im Rahmen einer basenüberschüssigen und naturbelassenen Ernährung zusammen:

- Getreide sollte möglichst in gekeimter oder wenigstens gequollener Form verzehrt werden (siehe dazu auch "Brot aus Keimlingen" und "Getreide verhindert Gesundheit") oder in Form von traditionell hergestelltem Brot (befragen Sie Ihren Bio-Bäcker!), das erst nach langer Teigführung gebacken wird
- Statt herkömmlicher Müslis raten wir zu glutenfreien Müslis oder Müslis aus gekeimtem Korn oder den leckeren Superfood-Frühstücksmischungen von Iswari
- Statt Kleie empfehlen wir natürliches Kokosmehl, das sehr ballaststoffreich ist, köstlich schmeckt und vielfältig eingesetzt werden kann. Mehr dazu im Text "Kokosmehl"
- Ein ebenfalls wunderbarer Ballaststofflieferant, der auch bei Kindern sehr gut und bekömmlich die Verdauung reguliert, ist die Frucht des Baobab-Baums. Das Baobab-Fruchtpulver besteht zu 44 Prozent aus Ballaststoffen und kann daher schon in kleinen Mengen die Ballaststoffversorgung optimieren. Mehr dazu hier: Baobab - Die Superfrucht aus Afrika
- Leinsaat und auch Flohsamenschalen sollten vor dem Verzehr eingeweicht und mit sehr viel Flüssigkeit eingenommen werden.
- Früchte werden am besten immer als Vorspeise genossen und nicht mit stärkehaltigen Lebensmitteln kombiniert.
- Hülsenfrüchte werden verträglicher, wenn man sie vor dem Kochen 12 bis 48 Stunden in Wasser einweicht, das Einweichwasser wegschüttet und zum Kochen frisches Wasser verwendet.
- Lösliche Ballaststoffe wie z. B. die Ballaststoffe im Konjac Pulver oder den Konjac Nudeln sind besonders gesund, verträglich und wirksam (auch appetitzügelnd, blutzucker- und blutfettregulierend sowie die Gewichtsabnahme fördernd). Eine Liste mit der Aufteilung löslicher und unlöslicher Ballaststoffe in Lebensmitteln finden Sie hier: Lösliche und unlösliche Ballaststoffe in Lebensmitteln

Ballaststoffreiche Lebensmittel, die in zu grossen Mengen schädlich werden können:

- ungekeimte Getreide und daraus hergestellte Produkte
- ungekeimte Hülsenfrüchte (Kernbohnen)
- Kleieprodukte

Ballaststoffreiche Lebensmittel, die äusserst empfehlenswert sind

- Grüne Blattgemüse (in Form von gut gekauten Salaten oder als köstliche grüne Smoothies zubereitet)
- Beeren
- Früchte (auch Trockenfrüchte)
- Baobab Fruchtpulver
- Konjac Pulver und Konjac Nudeln
- Ölsaaten (Leinsaat, Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)
- Nüsse
- Chiasamen
- Kokosmehl
- Sprossen aus Linsen und Getreide
- Gemüse wie z. B. Sellerie, Kohl und Schwarzwurzel
- Pseudogetreide (Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Canihua, Teff, etc.)

Wer sich bevorzugt von den zuletzt genannten Lebensmitteln ernährt, wird automatisch eine viel höhere als die gemeinhin empfohlene Ballaststoffmenge erreichen und sich - ganz entgegen den haltlosen Prognosen der Ballaststoffgegner - bester Gesundheit erfreuen.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/ballaststoffe.html>