

**schlau ist  
wer genießt**

**schlau ist  
wer genießt**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP  
Nr. 1**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

# **Ballaststoffe – Frühjahrsputz für den Darm**

Alle Ernährungstipps auf: [www.derbeck.at](http://www.derbeck.at)



**Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck**  
**Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister**

# Ballaststoffe – Frühjahrsputz für den Darm

## Ballaststoffe wirken mit Wasser

Ballaststoffe finden sich ausschließlich in pflanzlichen Produkten. Sie sind der Gesundheitshit für unser Wohlfühlen, da sie neben der Sattmacherfunktion auch noch die Verdauung in Schwung halten. Ein regelmäßiger Stuhlgang ist die Folge, wenn man nicht vergisst, dass Ballaststoffe Wasser brauchen um optimal zu wirken. Sie können nur dann bestens quellen, wenn pro Scheibe Brot bzw. pro Stück Gebäck 1 Glas Wasser getrunken wird. Wenn sie das nicht beherzigen, saugen die Quellstoffe die eigenen Darmsäfte auf und erzeugen dadurch ein unangenehmes Druckgefühl im Darm.



## Putzteufel Ballaststoffe

Weiters ermöglichen die „Fithalter“ einen schnelleren Abtransport von schädlichen Stoffen (Cholesterinverbindungen und Gallensäure) aus unserem Körper und stimulieren sogar das Immunsystem (durch das Massieren unserer Darmzotten). Daher werden sie auch als „Putzteufel“ für den Darm zum Schutz für unsere Gesundheit bezeichnet.

# schlau ist wer genießt

## Brot: Lieferant für Ballaststoffe

Die mengenmäßig wichtigsten Ballaststofflieferanten sind Brot und Getreide, wobei sich der größte Teil in den Randschichten des Korns befindet.

Wussten sie, dass

- 2 Scheiben eines Roggenmischbrotes 25% der täglich empfohlenen Ballaststoffaufnahme (7g) decken?
- 1 Semmel genauso viele Ballaststoffe hat wie eine handvoll Weintrauben oder ein kleiner Apfel?
- 1 Grahambrötchen um 450% mehr Ballaststoffe liefert als eine Portion Cornflakes?

Greifen sie beim frischen Gemüse (Tomaten, Radieschen,...) und bei den Früchten der Saison (Erdbeeren, Kirschen,...) kräftig zu, ihr Körper dankt es ihnen mit Lebensfreude.



## Der Beck ums Eck Vorarlberger Bäckermeister