



Pressemitteilung

Nummer 110 vom 21. April 2015
Seite 1 von 1

Hausanschrift
Wilhelmstraße 54
10117 Berlin

+49 (0)30 18 529 – 3170
+49 (0)30 18 529 – 3179

pressestelle@bmel.bund.de
www.bmel.de

Die Zahl der Woche

Jede Woche präsentiert das BMEL interessante Zahlen zu den Themen Ernährung und Landwirtschaft.

30

Gramm Ballaststoffe empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als tägliches Minimum für Jugendliche und Erwachsene.

Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die vom Menschen nicht oder nur teilweise verdaut werden können. Sie finden sich hauptsächlich in Vollkorngetreide, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten. Ballaststoffreiche Lebensmittel bewirken einen langen Sättigungseffekt und erleichtern es somit, das Körpergewicht zu halten oder zu senken. Darüber hinaus regen sie die Darmtätigkeit an und fördern dadurch die Verdauung. Beschwerden wie Verstopfung, Hämorrhoiden und Divertikulose kann so vorgebeugt werden. Zudem senkt eine hohe Ballaststoffzufuhr die Cholesterolkonzentration im Blut und wirkt sich günstig auf die Blutzuckerwerte aus.

Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen insgesamt und besonders von Vollkornprodukten als Ballaststoffquelle kann helfen, das Risiko für die Entstehung von Adipositas, Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2, Darmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen zu senken.

Quellen: BMEL, DGE e.V.