

NutriFacts

Nahrungsfasern



NutriFacts

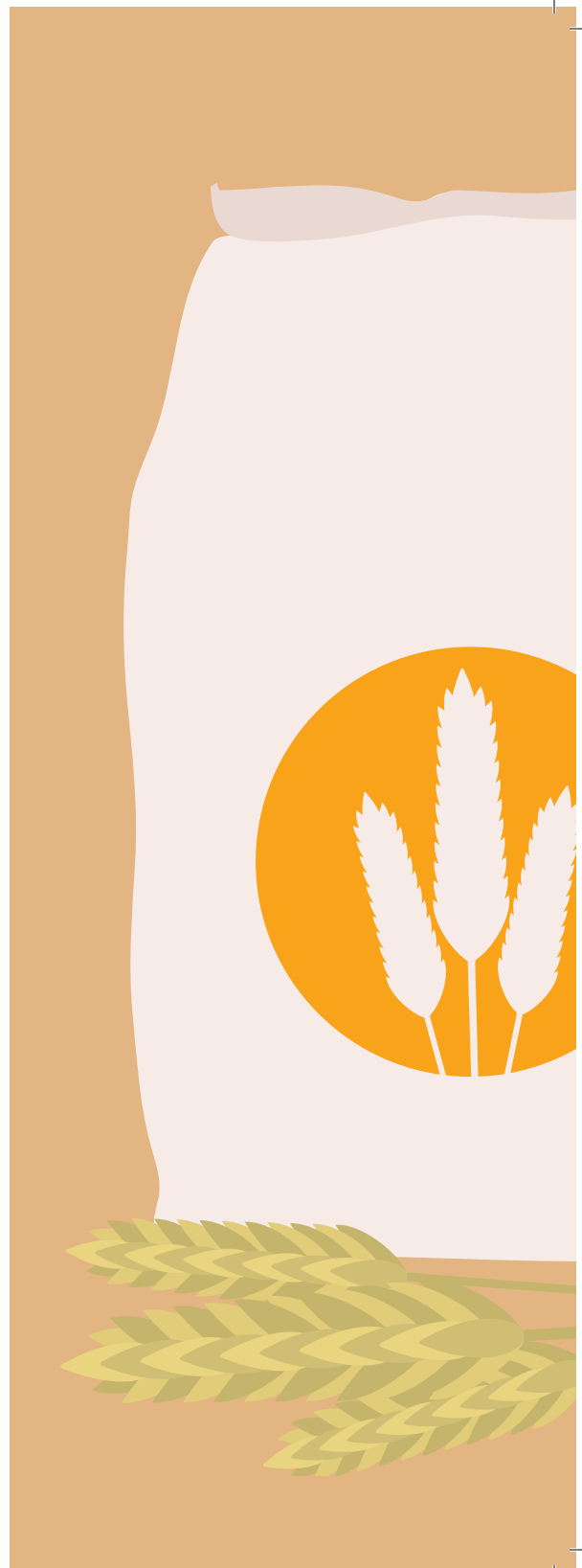
Die 10 häufigsten Fragen

Ob Fett, Eiweiss oder Zucker - meist essen wir zu viel davon. Anders sieht es bei den Nahrungsfasern aus: Hier dürfen es laut dem letzten Schweizerischen Ernährungsbericht gut und gerne auch noch mehr sein. Aber wozu brauchen wir denn so viele Nahrungsfasern? Woher kommen sie? Und was sind Nahrungsfasern überhaupt? Sind sie nicht nur unnötiger «Ballast»?

Dieses NutriFacts gibt Ihnen praktische Tipps, wie Sie Ihre Ernährung nahrungsfasereicher gestalten und Ihre Gesundheit dadurch verbessern können. Lesen Sie weiter und finden Sie Antworten auf die 10 wichtigsten Fragen zum Thema Nahrungsfasern.

Nahrungsfasern – unnötiger «Ballast»?

Lange Zeit galten Nahrungsfasern als überflüssiger «Ballast», daher auch der Name «Ballaststoffe». Heute weiss man, dass Nahrungsfasern für eine gut funktionierende Verdauung sehr wichtig sind. Sie haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und tragen dazu bei, das Risiko für Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermindern.



1. Was sind Nahrungsfasern?

Nahrungsfasern kommen ausschliesslich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie sind sozusagen das «Gerüstmaterial» der Pflanzen. Die meisten von ihnen gehören zur grossen Familie der Kohlenhydrate. Sie sind aber komplexer aufgebaut als ihre «kleineren Geschwister» Stärke und Zucker. Deshalb kann unser Körper sie auch nicht oder nur teilweise verdauen. Dennoch sind sie sehr wertvoll für unsere Gesundheit, denn sie erfüllen wichtige Funktionen bei der Verdauung.



2. Welche Lebensmittel sind reich an Nahrungsfasern?

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukte oder Eier enthalten keine Nahrungsfasern. Wertvolle Nahrungsfasern liefern uns dagegen pflanzliche Nahrungsmittel wie Gemüse (z.B. Kohlrarten, Rübli), Kartoffeln, Früchte (z.B. Äpfel und Beeren) und Vollkorngetreideprodukte. Kleie (Schalen bzw. Hüllen des Getreidekorns) hat den höchsten

Anteil an Nahrungsfasern – zwischen 25% und 45%. Weissmehl dagegen ist ein ausgesprochen schlechter Faserlieferant. Lebensmittel wie Weissbrot, Butterzopf und normale Pasta enthalten daher kaum Nahrungsfasern. Man müsste beispielsweise zwei Scheiben Weissbrot essen, um zur gleichen Menge an Nahrungsfasern zu kommen, die eine einzige Scheibe Vollkornbrot enthält. Daher besser immer die Vollkornvarianten statt der Weissmehlprodukte wählen!



Nahrungsfasern

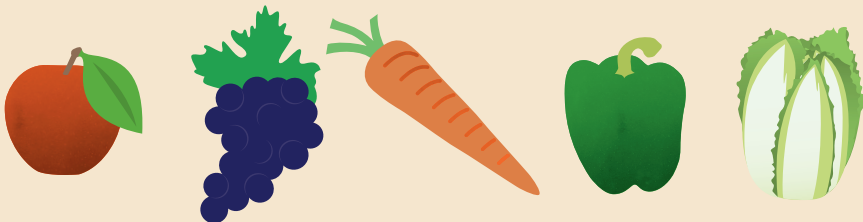
Unsere Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über den Nahrungsfasergehalt ausgewählter Lebensmittel. Wählen Sie Ihre persönlichen Favoriten mit reichlich Nahrungsfasern aus:

Lebensmittel	Portionengrösse	Nahrungsfasern <small>(in Gramm pro Portion)</small>
Weissbrot	45 g (1 Scheibe)	1,6
Weizenvollkornbrot	45 g (1 Scheibe)	3,0
Teigwaren	200 g (gekocht)	3,0
Vollkornteigwaren	200 g (gekocht)	6,8
Cornflakes (allgemein)	40 g	1,6
Weizenvollkornflocken*	40 g	4,1 (*3,9)
Reis (weiss, poliert)	200 g (gekocht)	0,2
Naturreis	200 g (gekocht)	1,8
Apfel (ohne Schale)	150 g	2,7
Apfel (mit Schale)	150 g	3,2
Aprikose (frisch)	30 g	0,6
Dörraprikose	30 g	5,3

* (z.B. Nestlé Shreddies Original)

(Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank)

Für Früchte und Gemüse gilt: mindestens 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse täglich. Kleiner Tipp: Als Znüni oder Zvieri Rohkost (z. B. Rüepli, Paprika oder Gurke) knabbern bzw. Früchte geniessen.



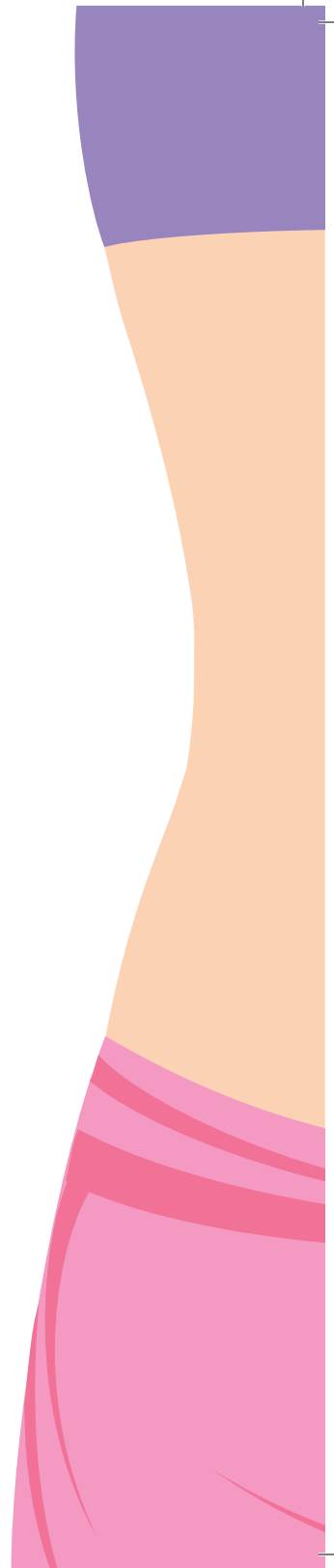
3. Wofür brauchen wir Nahrungsfasern?

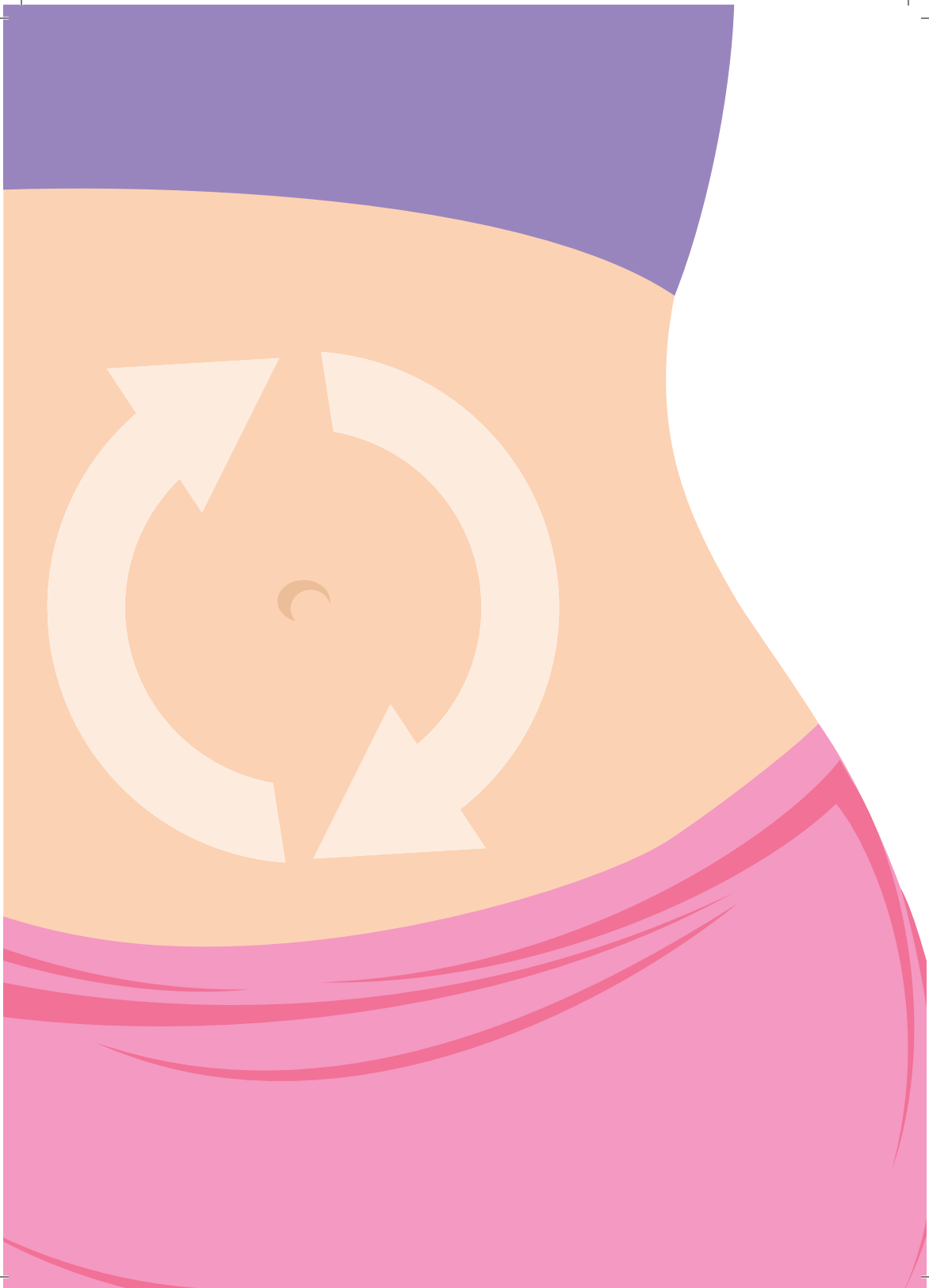
Nahrungsfasern zählen zwar zur Gruppe der Kohlenhydrate, als Energielieferant (2 kcal pro Gramm) besitzen sie jedoch kaum Bedeutung, da unser Körper sie so gut wie nicht verwerten kann. Dennoch sind sie nicht überflüssig, sondern im Gegenteil sehr wertvoll für unsere Gesundheit: Sie halten den Blutzucker- und Cholesterinspiegel im Gleichgewicht, sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl, aktivieren die Darmtätigkeit und regulieren die Verdauung. Das ist gut für Figur, Herz und Kreislauf.

Neben dem positiven Einfluss auf Verdauung und Stoffwechsel hat eine nahrungsfaserreiche Kost noch andere gesundheitliche Vorteile: Früchte, Gemüse und Vollkorngetreide enthalten neben Nahrungsfasern auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Nahrungsfasern als Multitalente in Sachen Gesundheit:

- Sie machen satt, aber nicht dick
- Sie beugen Verstopfung vor
- Sie senken den Cholesterinspiegel





4. Sind alle Nahrungsfasern gleich?

Nein, Nahrungsfasern sind sehr verschieden. Eingeteilt werden sie in wasserlösliche und wasserunlösliche:

Lösliche Nahrungsfasern

wie z.B. Pektin und Guar bilden durch den Kontakt mit Wasser eine Art Gel. Sie kennen das vom Pektin aus dem Apfel: Es hindert Konfitüre daran, vom Brot zu fließen. Im Dickdarm werden lösliche Nahrungsfasern weitgehend aufgespalten und dienen den «guten» Darmbakterien als Nahrung.



	Vorkommen	Wirkung
Lösliche Nahrungsfasern	Hülsenfrüchte, Gemüse, Hafer, Kartoffeln, Früchte (z.B. Äpfel, Erdbeeren, Zitrusfrüchte), Algen, Präbiotika (z.B. Inulin als Zusatz in Joghurts)	<ul style="list-style-type: none">- Senkung des Cholesterinspiegels- Positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel- Längere Sättigung- «Stopfende» Wirkung bei Durchfall
Unlösliche Nahrungsfasern	Vollkornweizen, Roggen, Vollkornreis, Kohlarten, Rüben, Nüsse	<ul style="list-style-type: none">- Längere Sättigung- Fördern die Verdauung- Beugen Verstopfung vor



Unlösliche Nahrungsfasern

nehmen im Darm Wasser auf und vergrössern so ihr Volumen. Dadurch fördern sie die Verdauung. Sie kommen z.B. als Cellulose in Vollkornprodukten vor und sind unentbehrlich für eine normale Darmtätigkeit. Bei ausreichendem Verzehr wirken sie einer Verstopfung und der Entstehung von Dickdarmkrebs entgegen.



5. Was versteht man unter «Vollkorn»?

Nahrungsfasern stecken vor allem in den Randschichten des Getreidekorns (Getreideschale) und somit in sämtlichen Vollkornprodukten. „Vollkorn“ steht für das ganze Getreidekorn, inklusive Getreideschale und Keimling (siehe Abbildung). Bei Vollkornmehl wird das ganze Korn vermahlen, während Weissmehl nur aus dem Mehlkörper hergestellt wird.

Die äusseren Schichten des Getreides liefern wertvolle Inhaltsstoffe. Wenn der Keimling und die Schale entfernt werden, gehen diese verloren: Der Keimling ist reich an hochwertigem

Fett, Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen. Der Mehlkörper enthält Stärke und Eiweiss. Die Schale ist nicht nur ein wertvoller Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss, sondern auch besonders reich an Nahrungsfasern: 70% der Pflanzenfasern sitzen in den Randschichten. Geniessen Sie daher Vollkornprodukte. So bekommen Sie jede Menge Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe.

**Bei Vollkornprodukten wird das ganze Getreidekorn verarbeitet.
Zum Vollkorngetreide gehören :**



1. **Getreideschale** – enthält Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe.
2. **Mehlkörper** – enthält Kohlenhydrate und ist damit die Energiereserve des Korns.
3. **Keimling** – enthält hochwertiges Fett, Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe.

6. Wie viele Nahrungsfasern brauche ich jeden Tag?



Mindestens 30g Nahrungsfasern täglich sind für Erwachsene ideal. Die Hälfte sollte aus Getreide stammen, wobei Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Haferflocken besonders viel enthalten. Der Rest sollte mit Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Kartoffeln gedeckt werden. Die meisten Schweizer schaffen dies leider nicht und essen nur 23g Nahrungsfasern täglich (5. Schweizerischer Ernährungsbericht 2005).


Ausreichend Nahrungsfasern pro Tag – so einfach geht's!

- **Frühstück:** Vollkorncerealien mit Früchten
- **Znüni:** eine Scheibe Vollkornbrot, garniert mit frischen Tomaten- oder Gurkenscheiben
- **Mittags:** Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Naturreis mit Fleisch/ Fisch und leckeres Gemüse als Beilage
- **Zvieri:** frische Früchte, Gemüse-Rohkost mit Dip oder ein nahrungsfaserreicher Getreide-Riegel
- **Abends:** ein knackiger Salat und dazu zwei Scheiben Vollkornbrot

7. Wie kann ich mehr Nahrungsfasern aufnehmen?

Bei der Angebotsfülle an nahrungsfaserreichen Lebensmitteln fällt es leicht, für Abwechslung zu sorgen. Hier einige einfache Tipps, wie Sie den Nahrungsfaseranteil erhöhen können:

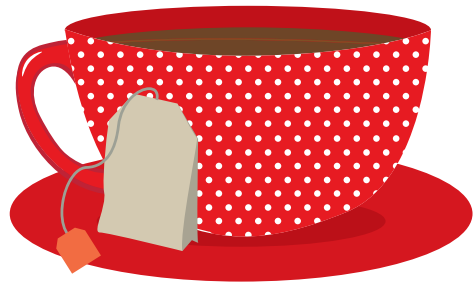
- Setzen Sie mehr Vollkornprodukte in Form von Vollkornfrühstückscerealien, -brot und -nudeln sowie Naturreis ein.
- Streuen Sie Weizenkleie über das Joghurt, die Cerealien oder als Garnitur über die Früchte.
- Verwenden Sie nahrungsfaserreiches Gemüse, wie z.B. Broccoli, Blumenkohl, Rosenkohl, grüne Erbsen.
- Früchte, z.B. Äpfel, Birnen, Johannisbeeren, Aprikosen sind reich an Nahrungsfasern und dazu noch sehr lecker! Auch Dörrfrüchte enthalten besonders viele Nahrungsfasern und eignen sich gut als Snack zwischendurch oder kleingeschnitten im Joghurt.
- Waschen und trocknen Sie Früchte und Gemüse gründlich, aber lassen Sie die Schale dran – sie enthält viele Nahrungsfasern!
- Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen) enthalten ebenfalls viele Nahrungsfasern. Verwenden Sie sie nicht nur in Form von Eintöpfen, sondern z.B. auch als Salate, Aufläufe oder Bestandteile von Gerichten.



Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme: Nahrungsfasern brauchen Wasser, um aufzuquellen und die Verdauung anzuregen!

8. Verursachen Nahrungsfasern Blähungen?

Peinlich – ein Meeting, und plötzlich spannt sich der Bauch verdächtig an. Blähungen hat jeder Mensch, denn grundsätzlich ist es ganz normal, dass sich geringe Mengen von Gasen im Darm bilden. Sie entstehen, wenn Luft verschluckt wird, vor allem aber durch natürliche Gase, die sich bei der Verdauung im Dickdarm bilden. Häuft sich das Problem oder geht es mit weiteren Beschwerden einher, sollte die Ursache gesucht werden. Auslöser können blähende Speisen wie z. B. Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Kohl oder kohlenstoffhaltige Getränke sein. Aber auch der Umstieg auf ungewohnte nahrungsfaserreiche Kost, eine Milchzuckerunverträglichkeit, hastiges Essen oder Stress können Blähungen



verursachen. Was hilft? Die ätherischen Öle von Heilpflanzentees mit Fenchel, Kümmel, Pfefferminze oder Anis wirken krampflösend und lassen die Gase unauffälliger abgehen. Täglich konsumiert, können auch Probiotika (z.B. Joghurts mit probiotischen Milchsäurebakterien) die Beschwerden verschwinden lassen.

Tipp: Langsam an Nahrungsfasern gewöhnen

Warum rebellieren Magen und Darm bei manchen Menschen nach dem Genuss von Vollkornbrot? Wenn Sie bisher eher wenig Nahrungsfasern gegessen haben, gehen Sie die Ernährungsumstellung am besten langsam an. Ihr Darm muss sich erst an die ungewohnten Nahrungsbestandteile gewöhnen. Wenn die Umstellung schrittweise erfolgt, wird Ihr Darm nicht rebellieren und mit Bauchdrücken und Blähungen reagieren. Im Gegenteil: Er wird Sie mit einer funktionierenden Verdauung belohnen! Mischen Sie daher anfangs beispielsweise helle Nudeln mit Vollkornnudeln. Essen Sie morgens Vollkornbrot, abends Mischbrot...

9. Was hilft bei Verstopfung?

Verstopfung kennen fast alle von uns: Der Dickdarm wird träge und die Verdauung klappt nicht mehr so richtig. Zum Glück müssen wir nicht gleich Medikamente einnehmen, sich nahrungsfaserreich zu ernähren reicht oft aus. Besonders wirksam ist dabei Weizenkleie. Aber wie sorgen Nahrungsfasern für eine geregelte Verdauung? Die Faserstoffe nehmen viel Flüssigkeit auf und quellen im Darm. Dadurch wird der Stuhl weich und bekommt ein grosses Volumen. Das wiederum reizt unsere Darmmuskeln, sich zusammenzuziehen und den Darminhalt schnell nach draussen zu befördern. Verstopfung oder seltener Stuhlgang sind so kein Thema mehr! Auch regelmässige Bewegung wie zum Beispiel Laufen, Schwimmen oder Tanzen regen die Darmbewegung an, bauen Stress ab und helfen gegen Verstopfung.

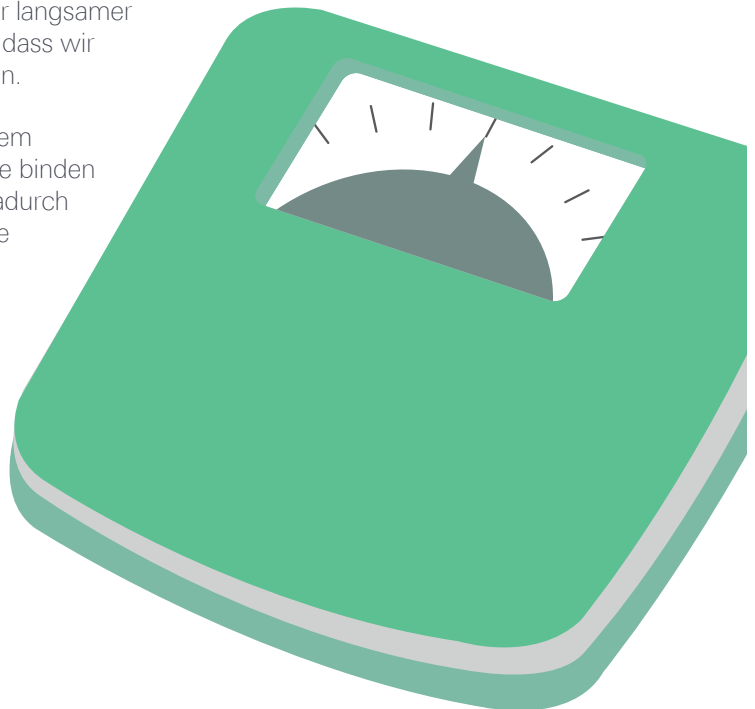
Unser Tipp: Trinken Sie ausreichend, damit die Nahrungsfasern gut quellen können - mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.

10. Abnehmen ohne zu Hungern?

Kein Problem mit Nahrungsfasern! Sie tragen nicht nur zum Wohlbefinden bei, sondern sind auch eine gute Hilfe beim Abnehmen. Gerade nahrungsfaserreiche Vollkornprodukte sorgen dafür, dass wir insgesamt weniger Kalorien zu uns nehmen und länger satt bleiben. Sie haben es bestimmt schon gemerkt: Vollkornbrot sättigt besser als Weissbrot. Das liegt zum einen daran, dass wir nahrungsfaserreiche Lebensmittel gründlicher kauen müssen. Und wenn wir länger kauen, essen wir langsamer und bemerken rechtzeitig, dass wir satt sind. Das spart Kalorien.

Nahrungsfasern füllen zudem Magen und Darm, denn sie binden viel Wasser und quellen dadurch stark auf. Der Druck auf die

Wände des Verdauungskanal löst Sättigungssignale aus. Ausserdem wirken Nahrungsfasern ausgleichend auf den Blutzucker: nach einer nahrungsfaserreichen Mahlzeit steigt unser Blutzuckerspiegel nur langsam an und bleibt relativ lange gleichmässig hoch. Das macht länger satt und verhindert Heisshungerattacken auf Süsses.



NutriFacts

Herausgeber:
Nestlé Suisse S.A.
Service Nutrition

Postfach 352, 1800 Vevey
Fax: 021 924 51 13
service.nutrition@ch.nestle.com
www.nestle.ch

Februar 2011



Nestlé

Good Food, Good Life