

# Ballaststoffreiche Ernährung: Umsetzung in der Praxis

## Gute Ballaststoffquellen



**Gemüse**



**Hülsenfrüchte**



**Obst**



**Nüsse & Samen**



**Pilze**



**Flohsamen**



**Vollkorn**

## Tipps und Tricks

- die Ballaststoffmenge langsam erhöhen, da sonst Beschwerden wie Verstopfung auftreten können
  - *Ziel:* ca. 30-35 g täglich
  - *Faustregel:* umso höher der Ballaststoffverzehr, umso höher der Flüssigkeitsbedarf
- reichlich trinken
- langsam essen und gut kauen

## Einfluss Lebensmittelverarbeitung

- umso verarbeiteter Lebensmittel sind, umso ballaststoffärmer sind diese meist
- Beispiele Ballaststoffgehalt von:

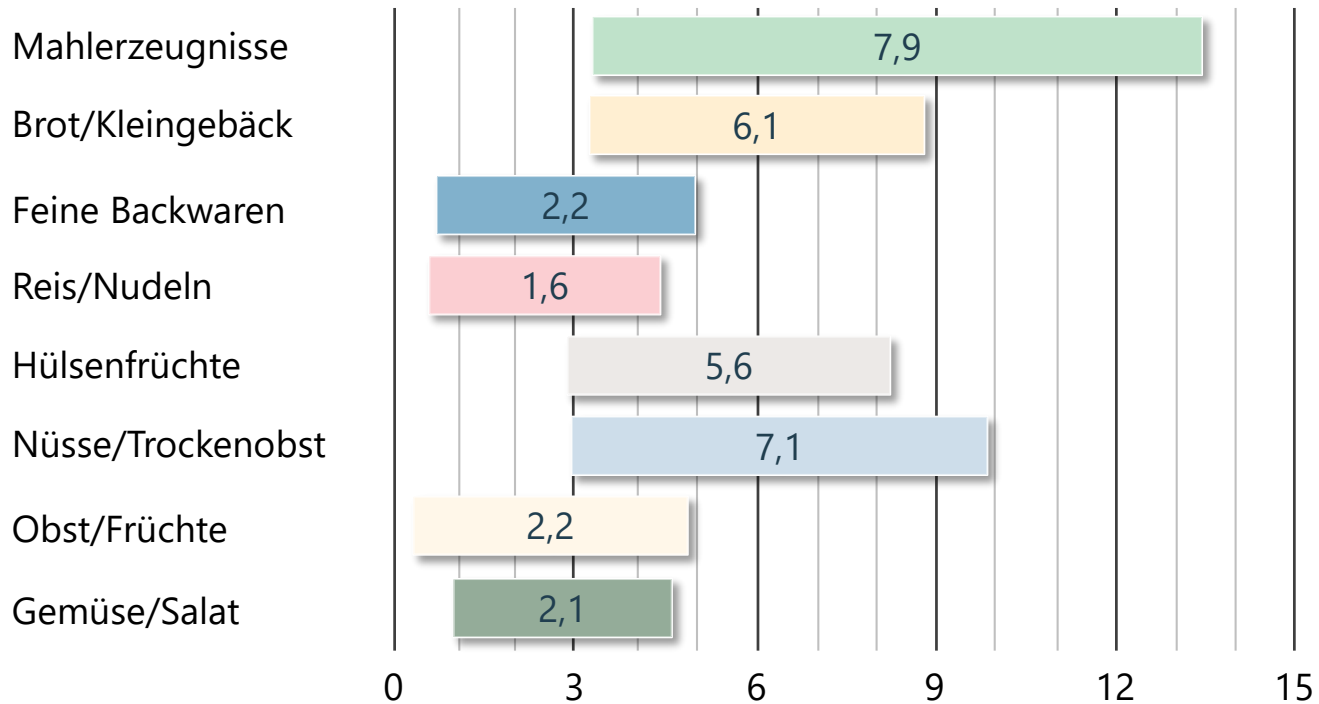
Apfel > Apfelsaft > Apfelmus > Apfelsaft  
Vollkornbrot > Mischbrot > Weißbrot  
Kartoffeln > Pommes > Chips  
ungeschälte Birne > geschälte Birne

# Vorkommen unterschiedlicher Ballaststoffvertreter

 <p><b>Hemi- zellulose</b></p> <p>Weizenkleie Flohsamen- schalen</p>	 <p><b>Inulin</b></p> <p>Chicoree, Pastinake Artischocken Schwartzwurzeln Topinambur</p>	 <p><b>Pektin</b></p> <p>Apfel, Quitte Aprikosen Kirschen Möhren</p>	 <p><b>Resistente Stärke</b></p> <p>Hülsenfrüchte kalte Kartoffeln, Mais und Reis</p>
 <p><b>Beta- Glucan</b></p> <p>Gerste- und Haferkörner bzw. flocken, Backhefe</p>	 <p><b>Zellulose</b></p> <p>Getreide- vollkornmehl Weizenkleie Haferkleie</p>	 <p><b>Psyllium &amp; Guar</b></p> <p>Flohsamen- schalen (Psyllium) Guarbohne (Guar)</p>	 <p><b>Lignin</b></p> <p>Weizen-, Roggen-, Gerstekörner Haferflocken</p>

 löslicher Ballaststoff  unlöslicher Ballaststoff

# Ballaststoffvorkommen: Bandbreiten/ Mittelwerte in Lebensmitteln (pro 100 g)



Ein Lebensmittel gilt in der EU  
ab einem Gehalt (g/ 100 g) von:



als „Quelle von Ballaststoffen“.



mit einem „hohen Gehalt an Ballaststoffen“.

# Ausgewählte Ballaststoffgehalte in Lebensmitteln (Teil I)

## Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte

Ballaststoffgehalt	pro 100 g
Leinsamen	35,0
Chiasamen	34,4
Kokosraspeln	24,0
Weißer Bohnen	23,2
Sojabohnen	22,0
Linsen	17,0
Erbsen	16,6
Kichererbsen	15,5
Erdnusskerne	11,7
Macadamianüsse	11,4
Sesamsamen	11,2
Pistazienkerne	10,6
Pekannüsse	9,5
Kürbiskerne	8,8
Haselnusskerne	8,2
Erdnussmus	8,1
Sonnenblumenkerne	6,3
Walnusskerne	6,1

## Getreide, Mehl, Brot

Ballaststoffgehalt	pro 100 g
Weizenkleie	45,1
Kleieflocken	18,0
Knäckebrot	14,0
Roggenvollkornmehl Typ 1800	13,9
Vollkornweizenmehl Typ 1700	11,7
Amaranth	10,3
Mais	10,0
Haferflocken (Vollkorn)	10,0
Gerstenkorn	9,8
Pumpernickel	9,3
Grünkern	8,8
Dinkel	8,8
Grahambrot	8,4
Müslikekse	8,0
Früchtemüsli	7,7
Roggenbrot	6,5
Weizenmehl Typ 1050	5,2

## Obst, Trockenfrüchte

Ballaststoffgehalt	pro 100 g
Pflaumen, getrocknet	18,8
Aprikose, getrocknet	17,3
Birne, getrocknet	13,5
Pfirsich, getrocknet	11,7
Apfel, getrocknet	10,7
Johannisbeeren	6,8
Avocado	6,3
Sultaninen, getrocknet	5,4
Kumquat	3,7
Brombeeren	3,2
Nektarine	2

# Ausgewählte Ballaststoffgehalte in Lebensmitteln (Teil 1)

## Gemüse

Ballaststoffgehalt	pro 100 g
Schwarzwurzel	18,3
Fenchelsamen	15,7
Tobinambur	12,1
Artischocke	10,8
Meerrettich	7,5
grüne Erbsen	5,0
Zuckererbsen	5,0
Okra	4,9
Rosenkohl	4,4
Wurzelpetersilie	4,3
Grünkohl	4,2
Palmenherzen	4,2
Möhre	3,6
Paprika	3,6
Gartenkresse	3,5
Weißer Rote Rübe	3,5
Süßkartoffel	3,1
Brennnessel	3,1

## Gemüse

Ballaststoffgehalt	pro 100 g
Rübe	3,1
Möhre/ Karotte	3,1
Brokkoli	3,0
Weißkohl	3,0
Löwenzahn	3,0
Blumenkohl	2,9
Romanesco	2,9
Kohlrübe	2,9
Steckrübe	2,9
Zuckermais	2,8
Wirsing	2,8
Lauchzwiebeln	2,8
Spinat	2,6
Mangold	2,6
Rotkohl	2,5
Rote Bete	2,5
Staudensellerie	2,5
Spitzkohl	2,5

## Pilze

Ballaststoffgehalt	pro 100 g
Morchel getrocknet	57,1
Steinpilz getrocknet	55,3
Pfifferling getrocknet	46,3
Champignon getrocknet	22,3
Trüffel	16,5
Morchel	7,0
Birkenpilz	6,5
Steinpilz	6,0
Austernpilz	5,9
Edel-Reizker	5,5
Hallimasch	5,5
Rotkappe	4,7
Butterpilz	4,5
Pfifferling	3,3
Shiitake	2,0
Champignon	1,9

# Online-Nachschlagetool: Nährstoffgehalte in Lebensmitteln

50 ▾ Einträge anzeigen

Suchen:

LEBENSMITTELKATEGORIE ▾	LEBENSMITTEL	ENERGIE (KCAL) ▾	WASSER (G) ▾	KOHLLENHYDRATE (G) ▾	BALLA (G) ▾
Backwaren	Käsemürbeteigplätzchen	571	9.221	28.036	1.055
Backwaren	Blätterteigschnecke mit Mohn	550	7.317	29.804	6.424
Backwaren	Schinkenhörnchen aus Blätterteig	539	14.547	30.607	1.278
Backwaren	Sahnawaffel	557	9.753	41.626	0.613
Backwaren	Waffelmassenbackwaren	557	9.753	41.626	0.613
Backwaren	Käsewaffel	530	13.576	30.943	1.157
Backwaren	Käsegebäck aus Blätterteig	529	12.667	35.139	1.254
Backwaren	Feinbackwaren aus Strudelteig	529	12.667	35.139	1.254
Backwaren	Blätterteig mit Ei (Grundrezept) gebacken	494	21.773	32.505	1.22
Backwaren	Waffeltörtchen aus Backmischung	413	41.421	13.702	0.807

[Interaktive Tabelle: sortieren, filtern und nach einzelnen Lebensmitteln suchen](#)

# Tagesplanbeispiel mit ballaststoffreichen Rezepten

## Frühstück

### Müsli/ Porridge

Haferflocken mit Apfel und Banane sowie Walnüssen und Mandelblättchen, gesüßt mit etwas Honig und Zartbitter-Schokoraspeln

Ballaststoffmenge pro Portion:

8 g (ca. 460 kcal)

## Mittagessen

### Topinamburpuffer mit Räucherlachs

Puffer aus Topinambur, Ei, Haferkleie, etwas Öl und Gewürzen, dazu Räucherlachs und ggf. Kräuterquark mit Leinöl

Ballaststoffmenge pro Portion:

29 g (ca. 500 kcal mit Quark)

## Abendessen

### Rucola-Blumisotto mit grünem Spargel

Blumisotto aus Blumenkohl, Zwiebeln, Avocado und Ziegenfrischkäse mit grünem Spargel und Rucola

Ballaststoffmenge pro Portion:

22 g (ca. 630 kcal)

# Porridge mit Apfel und Banane

weniger als 30 Minuten  Süßspeise/ Dessert 

## Zutaten für 1 Portionen

40 g Haferflocken  
100 ml Wasser  
1/2 Apfel  
1/2 Banane  
20 g Walnüsse  
10 Mandelblättchen  
1 Esslöffel Honig  
5 g Schokoblättchen, zartbitter

## Zubereitungshinweise

Haferflocken mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen.  
Den Apfel entkernen, vierteln und in kleine mundgerechte Stücke teilen. Diese bei Bedarf kurz mit in den Topf geben und erhitzen. Andernfalls den Haferbrei in eine Schüssel geben, Apfelstücke und in Scheiben geschnittene Banane untermischen. Walnüsse und Mandel- sowie Schokoblättchen darüber streuen und das Ganze mit etwas Honig süßen.

Tipp: Porridge kann auch kurz in der Mikrowelle erhitzt werden.

## Eigenschaften

energiemoderat

kohlenhydratmoderat

ballaststoffreich

eineiweißarm

fettmoderat

nicht-zuckerarm

nicht-fruktosearm

streng-laktosearm

omega-3-reich



nicht glutenfrei

vegetarisch

Pro Portion Energie in kcal: 462 Kohlenhydrate in g: 53 Fett in g: 23 Eiweiß in g: 11 Ballaststoffe in g: 8



# Topinambur-Puffer mit Räucherlachs

weniger als 30 Minuten  Menükomponente 

## Zutaten für 4 Portionen

1 kg Topinambur  
2 Eier  
1 Esslöffel Dinkelmehl (optional: 2-3 Esslöffel Haferflocken)  
etwas Rapsöl zum Braten  
400 g Räucherlachs  
Salz, Pfeffer

## Zubereitungshinweise

Topinambur schälen, waschen und mit Hilfe einer Küchenreibe grob reiben.  
Die Eier in einer Schüssel mit dem Mehl (optional Haferflocken) vermengen und den geriebenen Topinambur zugeben. Alles gut vermengen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.  
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und etwa 1 Esslöffel der Masse in der Pfanne zu flachen Puffern formen. Die Puffer bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten von jeder Seite braten.  
Den Räucherlachs zusammen mit den Puffern servieren.

## Eigenschaften

energiemoderat

kohlenhydratarm

ballaststoffreich

eiweißreich

fettmoderat

nicht-zuckerarm

fruktosearm

streng-laktosearm


omega-3-reich

nicht glutenfrei

nicht vegetarisch

Pro Portion Energie in kcal: 379 Kohlenhydrate in g: 13 Fett in g: 22 Eiweiß in g: 31 Ballaststoffe in g: 30

# Rucola-Blumisotto mit grünem Spargel

weniger als 30 Minuten 

Hauptgericht 

## Zutaten für 2 Portionen

1 großer Blumenkohl (rund 1 kg)  
1 große Zwiebel gehackt  
350 g grüner Spargel  
1 reife Avocado  
50 g Rucola  
125 g Ziegenkäse (alternativ: Schafkäse)  
100 g Ziegenfrischkäse (alternativ: Frischkäse)  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl zum Braten

## Zubereitungshinweise

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.  
Den Blumenkohl mit Hilfe einer Reibe kleinraspeln.  
Den Spargel putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Anschließend den Blumenkohl und den Spargel zugeben und alles etwa 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.  
In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Streifen schneiden.  
Den Ziegenkäse und den Ziegenfrischkäse unterrühren und schmelzen lassen. Die Avocado zugeben.  
Den Rucola putzen und in eine Schüssel geben. Den Inhalt der Pfanne zugeben und alles gut vermengen.  
Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Eigenschaften

energiereich

kohlenhydratarm

ballaststoffreich

eiweißreich

fettreich

nicht-zuckerarm

nicht-fruktosearm

laktosearm

omega-3-moderat

glutenfrei

vegetarisch

Pro Portion Energie in kcal: 636 Kohlenhydrate in g: 23 Fett in g: 43 Eiweiß in g: 37 Ballaststoffe in g: 22