

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - November 2011 -

Darmgesundheit und Ballaststoffe

Ballaststoffe tragen ihren Namen zu Unrecht. Die pflanzlichen Rohfasern sind nicht überflüssig, im Gegenteil sie sind sehr wichtig für die Verdauung und zur Vorbeugung verschiedener Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Arteriosklerose etc.). Ballaststoffe erfüllen wichtige Funktionen im Verdauungstrakt und haben eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel. Durch das gründliche Kauen verlängern sie die Dauer der Mahlzeit sowie das Sättigungsgefühl und helfen, das Normalgewicht beizubehalten oder zu erreichen.

Als Richtwert für die tägliche Zufuhr nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mindestens 30 g Ballaststoffe für Erwachsene. Kinder sollen täglich 10 g Ballaststoffe pro 1.000 Kalorien (kcal) Nahrungsenergie aufnehmen (3- bis 6-Jährige ca. 12 - 15 g/Tag).

Die Realität sieht jedoch anders aus. Männer erreichen in der Regel eine Zufuhr von 25 g/Tag, Frauen von 23 g/Tag und auch bei Kindern ist die Ballaststoffzufuhr zu gering.

Folgende Tabelle gibt einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr:

Frühstück	statt 2 Scheiben Toast (weiß)	→ 1 Scheibe Vollkornbrot	= + 3,4 g BS*
Snack	statt 100 g Weintrauben	→ 1 Apfel	= + 0,9 g BS
Mittagessen	statt 150 g Fleisch	→ 100 g Fleisch + 50 g Kartoffeln zusätzlich	= + 1 g BS
	statt 75 g Nudeln	→ 75 g Vollkornnudeln	= + 4,9 g BS
Nachmittags-snack	statt 3 Butterkekse	→ 3 Vollkornkekse	= + 1,7 g BS
Abendessen	statt 2 Gewürzgurken	→ ½ Paprika	= + 2,5 g BS
			gesamt 14,4 g BS

*) Ballaststoffe

Beispiel:

Ballaststoffgehalt von Getreideprodukten: 15 g Ballaststoffe sind enthalten in 15 Croissants oder 20 Scheiben Toastbrot oder 7 Scheiben Vollkorntoast oder 4 Scheiben Vollkornbrot

Praktische Tipps

- ☉ **Die Ballaststoffzufuhr sollte zur Hälfte durch Getreideballaststoffe und zur Hälfte durch Gemüse und Obst gedeckt werden.** (Lösliche Ballaststoffe, z. B. Pektin, Inulin, sind hauptsächlich in Obst und Gemüse enthalten. Sie binden Wasser und quellen im Körper auf. Unlösliche Ballaststoffe, z. B. Zellulose, sind überwiegend in Getreide und Hülsenfrüchten enthalten und vergrößern das Stuhlvolumen stärker als lösliche BS.)
- ☉ Wer Vollkornprodukte nicht mag, kann das Essen mit Weizenkleie oder geschrotetem Leinsamen anreichern (1 EL Weizenkleie = + 4,5 g BS/1 EL Leinsamen geschrotet = + 3,5 g BS).
- ☉ Bunte Nudeln anbieten und ein paar Vollkornnudeln untermischen.
- ☉ Zum Backen und Kochen Vollkornweizenmehl oder Roggenmehl verwenden. Roggenmehl ist sehr ballaststoffreich (Beispiel: 100 g Roggenmehl, Type 910 enthalten 9 g Ballaststoffe, 100 g Weizenmehl, Type 1050 enthalten 5,5 g Ballaststoffe).
- ☉ Die Fleischzufuhr reduzieren. Stattdessen mehr Kartoffeln und Gemüse anbieten (Beispiel: Anstelle einer ganzen Bratwurst, lieber einen Bratwurstspieß mit Gemüse anbieten).
- ☉ Besonders ballaststoffreich sind folgende Lebensmittel: Haferflocken, Pumpnickel, Kidneybohnen, weiße Bohnen, Erdnüsse, Rosinen, Müslimischung, Vollkornzwieback, Erbsen, Brokkoli.
- ☉ Es lohnt sich, beim Kauf von Müsli etc. einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen und den Ballaststoffgehalt zu vergleichen.

Apfelbrot

für 16 Stücke

Zutaten:

750 g	Äpfel (z. B. Boskop)
120 g	Zucker
2 TL	Zitronensaft
3 EL	brauner Zucker
140 g	Rosinen
100 g	ganze Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse)
2 TL	Zimtpulver
400 g	Weizenvollkornmehl
1 Päckchen	Backpulver

So wird's gemacht:

- Äpfel raspeln, mit Zucker und Zitronensaft vermengen und ca. 4 Std. ruhen lassen. Apfelmischung mit braunem Zucker, Rosinen, Nüssen und Zimt verrühren. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- Kastenvorm (Länge 26 cm) mit Backfolie auslegen, Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C auf mittlerer Schiene ca. 70 Min. backen.

Adventliche Grüße

I. A.

gez.

Heike Kästner