

Patienteninformation

Ballaststoffe – was sie bewirken und wann sie helfen

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel (Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse), die der menschliche Darm nicht oder nur teilweise verdauen kann. Beide Formen kommen in den meisten Lebensmitteln gemischt vor und werden von den Bakterien des Dickdarms teilweise zu kurzkettigen Fettsäuren vergoren, die die Darmschleimhaut ernähren.

Lösliche Ballaststoffe	Unlösliche Ballaststoffe
Binden Wasser, bilden ein Gel (z. B. Pektin, Beta-Glucan, Flohsamenschalen). Wirken v. a. auf Cholesterin und Blutzucker.	Erhöhen das Stuhlvolumen und regen die Darmbewegung an (z. B. Zellulose in Vollkorn, Gemüseschalen). Wirken v. a. gegen Verstopfung.

Wofür sind Ballaststoffe gut?

- Erhöhen Stuhlvolumen und -gewicht, machen den Stuhl weicher und erleichtern die Entleerung
- Verlangsamen die Aufnahme von Zucker aus der Nahrung → gleichmäßigerer Blutzuckerlauf
- Senken erhöhtes Gesamt- und LDL-Cholesterin
- Fördern ein langanhaltendes Sättigungsgefühl → hilfreich beim Gewichtsmanagement
- Ernähren nützliche Darmbakterien (Mikrobiom) über kurzkettige Fettsäuren
- Senken in großen Beobachtungsstudien das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs sowie die Gesamtsterblichkeit

Wann ist eine ballaststoffreiche Kost vorbeugend sinnvoll?

Grundsätzlich für alle Erwachsenen – nicht nur bei bestehenden Beschwerden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mindestens 30 g Ballaststoffe täglich; tatsächlich erreicht werden im Schnitt nur 18–19 g/Tag. Eine höhere Zufuhr ist besonders sinnvoll bei:

- familiärer Vorbelastung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Darmkrebs
- Übergewicht oder erhöhten Cholesterinwerten
- sitzender Lebensweise oder generell faserarmer Ernährung (Fertigprodukte, wenig Gemüse)
- höherem Lebensalter, da Darmträgheit und Verstopfungsneigung zunehmen

Bei welchen Beschwerden hilft eine gezielte Ballaststoffzufuhr?

Obstipation (Verstopfung) Erste Therapiemaßnahme laut Leitlinie – erhöht Stuhlfrequenz und -konsistenz	Analfissur / Hämorrhoiden Weicherer Stuhl vermindert Pressen und mechanische Reizung
Divertikulose Ballaststoffreiche Kost senkt Innendruck im Dickdarm und Beschwerdehäufigkeit	Reizdarm Lösliche Ballaststoffe (z. B. Flohsamen) wirken regulierend in beide Richtungen
Diabetes Typ II Verbessert HbA1c, Nüchternblutglukose und Insulinresistenz	Hohes Cholesterin Lösliche Ballaststoffe senken Gesamt- und LDL-Cholesterin

Übergewicht Unterstützt durch Sättigungswirkung eine Gewichtsreduktion	Hypertonie Günstige Effekte auf Blutdruck und Entzündungswerte
--	--

Natürliche Zufuhr – was bevorzugen, was einschränken

Bevorzugen	Einschränken
Vollkornbrot, -nudeln, Haferflocken, Naturreis Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Kichererbsen Gemüse mit Schale: Karotten, Brokkoli, Paprika Obst mit Schale: Äpfel, Birnen, Beeren Nüsse und Ölsaaten (kleine Portion täglich) Getrocknete Früchte in Maßen (Feigen, Aprikosen)	Weißmehlprodukte (Weißbrot, geschälter Reis) Stark verarbeitete Fertiggerichte Geschältes, passiertes Obst und Gemüse Zuckerreiche Süßspeisen ohne Ballaststoffanteil Rotes/verarbeitetes Fleisch als Hauptbestandteil (bei Divertikulose)

Bei der Umstellung

Ballaststoffe langsam steigern (über 1–2 Wochen), sonst drohen Blähungen. Immer ausreichend trinken (mind. 1,5–2 Liter/Tag) – Ballaststoffe benötigen Flüssigkeit, um zu quellen.

Nahrungsergänzung – wenn die Ernährung allein nicht reicht

Präparat	Dosierung und Hinweise
Flohsamenschalen (Psyllium)	10–20 g/Tag, aufgeteilt auf 2–3 Einzeldosen. Einschleichend beginnen, immer mit reichlich Flüssigkeit. Wirkeintritt nach 2–4 Tagen, volle Wirkung nach 2–4 Wochen. Rezeptfrei erhältlich.
Leinsamen (ganz oder geschrotet)	1–2 EL (ca. 10–20 g)/Tag mit viel Flüssigkeit. Geschrotete Form wird besser aufgeschlossen. Nicht mehr als 20 g/Tag (Cadmiumgehalt).
Weizenkleie	2–3 EL (ca. 15–20 g)/Tag, einschleichend. Rein unlöslicher Ballaststoff – bei empfindlichem Darm/Reizdarm eher zurückhaltend einsetzen.
Beta-Glucan (Hafer-/Gerstenkleie)	Mind. 3 g/Tag für einen cholesterinsenkenden Effekt, z. B. über Haferkleie im Müsli; auch als Kapsel/Pulver erhältlich.

Nicht einnehmen bzw. vorher ärztlich abklären bei

bekannter Schluckstörung, Darmengstellen (Stenosen), akutem Darmverschluss-Verdacht, akuter Divertikulitis-Schub und unklaren Bauchschmerzen. Bei Einnahme anderer Medikamente auf zeitlichen Abstand von 1–2 Stunden achten, da Ballaststoffe die Aufnahme beeinflussen können.

Quellen: DGE: Referenzwerte und FAQ Ballaststoffe, 2022 · DGE-Pressemitteilung 2022 · Andresen V. et al.: S2k-Leitlinie chronische Obstipation, Z Gastroenterol 2022 · Leifeld L. et al.: S3-Leitlinie Divertikelkrankheit, Z Gastroenterol 2022 · Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes 2021 · Reynolds A. et al., Lancet 2019 · Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)