Ernährungstrend „Fibermaxxing“

GESUNDHEIT Wie viele Ballaststoffe sind nötig? Unverzichtbar für Darm, Herz und Wohlbefinden

IM NORDWESTEN/BZFE – Auch wenn das Wort „Ballaststoffe“ wenig vielversprechend klingt, sind die Faserstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln wichtig für den Körper. Der aktuelle Trend in den Sozialen Medien nutzt das englische Wort „Fiber“ (deutsch: Faser). „Fibermaxxing“ sagt treffend worum es dabei geht, nämlich täglich möglichst viele Ballaststoffe zu essen. Influencerinnen und Influencer versprechen in ihren Beiträgen, dass dies positive gesundheitliche Effekte habe. Aber welche Funktionen übernehmen Ballaststoffe im Körper und wie viele davon brauchen wir wirklich?

Ballaststoffe machen satt, füttern wichtige Darmbakterien und sorgen für eine geregelte Verdauung. Außerdem schützen sie vor Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und können sogar das Risiko für Darm- und Brustkrebs senken. Da sie gut sättigen, können sie auch dabei helfen, das Gewicht zu regulieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Richtwert mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich. „Richtwert“ deshalb, weil weniger Ballaststoffe keine Mangelerscheinungen nach sich ziehen.



Vollkornbrot und auch Vollkornnudeln enthalten viele Ballaststoffe. BILD: PIXABAY



Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen. BILD: PIXABAY

Die gesunden Faserstoffe stecken in:

- Vollkornprodukten wie Brot oder Nudeln,
- Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Soja,
- Obst und Gemüse,
- Nüssen und Saaten.

In Lebensmitteln sind unterschiedliche Ballaststoffe vorhanden. Daher ist es sinnvoll, mehrere Quellen zu nutzen. Sogenannte lösliche Ballaststoffe füttern die guten Darmbakterien und kommen vor allem in Obst und Gemüse vor. Die meisten Ballaststoffe sind dabei in der Schale zu finden. Sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe binden Wasser und quellen stark auf. Damit machen sie den Stuhl weicher und erhöhen das Stuhlvolumen, was wiederum die Darmtätigkeit anregt. So wirken sie regulierend auf die Verdauung und tragen zur Darmgesundheit bei. Gleichzeitig binden Ballaststoffe Gallensäuren, mit denen sie dann zusammen ausgeschieden werden. Das ist für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel deshalb gut, weil Gallensäuren im Körper aus Cholesterin hergestellt werden. Um neue Gallensäuren zu bilden, wird Cholesterin verbraucht, wodurch der Cholesterinspiegel sinkt.

Was heißt das jetzt für den Trend „Fibermaxxing“? Wie schon erwähnt sind 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag ein gutes Ziel. Tatsächlich essen die meisten Erwachsenen nur knapp 20 Gramm. Da ist also Luft nach oben. Die Frage ob „Fibermaxxing“, also möglichst viele Ballaststoffe zu essen, immer besser ist, lässt sich jedoch nicht pauschal beantworten.

Wer mehr Ballaststoffe essen möchte, sollte langsam vorgehen. Jeden Tag ein bisschen mehr verhindert eventuelle Bauchschmerzen und Blähungen. Das klappt mit (mehr) Vollkorn bei Brot oder Nudeln, mit Hülsenfrüchten, die es inzwischen auch in Form von Nudeln oder Couscous gibt, und mit Obst oder Gemüse. Bei einer (zu) schnellen Steigerung der Menge oder durch sehr viele Ballaststoffe auf einmal, kann es nicht nur zu Bauchschmerzen und Blähungen, sondern sogar zu Verstopfung kommen. Die tritt vor allem dann auf, wenn zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zu wenig getrunken wird. Es ist folglich wichtig, mit der Steigerung der Ballaststoffe auch die Trinkmenge zu erhöhen.

Philine Lenz vom Bundeszentrum für Ernährung ordnet ein: „Ballaststoffe sind super und wer davon bisher zu wenig isst, tut sich etwas Gutes, mehr ballaststoffreiche Lebensmittel zu essen. Man braucht es aber nicht zu übertreiben.“ Ihr Tipp ist, statt einzelnen Nahrungsbestandteilen besondere Beachtung zu schenken, insgesamt vielseitig, bunt und genussvoll zu essen.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 20.6.2026
GARTEN KÖNIG
Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!
20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!
(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)
5x3m (BxT) inkl. Stegplatten 1849.-
5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 1949.-
6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 2149.-
6x4m (BxT) inkl. Stegplatten 2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 2849.-
5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3299.-
6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3549.-
6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3949.-
- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!
Wandstärke 28 mm
Sie sparen 1500 € über 50%!
Gartenhaus der Woche! 1299.-
Blockhaus „Verona“
Breite 400 x Tiefe 400 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2799.-* *UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
1000€ gespart
Blockhaus „Nizza“ 1199.-
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
1500€ gespart
Blockhaus „Trondheim“ 2499.-
Breite 450 cm x Tiefe 300 cm, 35 mm Wandstärke
statt 3999.-* *UVP des Herstellers
40€ gespart
Gartenzaun der Woche
Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“ 49.99 statt 89,99
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, grün, kdi, gerade
Wandstärke 28 mm
Gerätehaus „Rom“/“Denver“ statt 1499.-* 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ statt 1749.-* 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „London “/“Toronto “ statt 1849.-* 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ statt 1849.-* 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ statt 2419.-* 54% gespart 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
*UVP des Herstellers
59.99 statt 89,99
Dichtzaun „Scharmützelsee“
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, Leimholzrundbogen, Rahmenstärke 45 x 45 mm, kdi, auch in anderen Größen erhältlich
Terrassendiele Douglasie
B-Sortierung, in 28 mm Stärke und 145 mm Breite
28 x 145 x 2000 mm 4.98
28 x 145 x 3000 mm 7.47
Unterkonstruktion
45 x 70 x 2000 mm 4.98
45 x 70 x 3000 mm 7.47
ab 2.49 lfd. mtr.
Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Am großen Stein 4, 26835 Hesel
Gewerbestr. 54, 26624 Georgsheil
Telefon: 04950 / 990104
Telefon: 04942 / 990588, 0176 / 35463217
hesel@der-gartenkoenig.de
georgsheil@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichunngen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!