

Faserstoffe: Ernähren Sie sich ballaststoffreich

Dickdarmkrebs, Diabetes, Herzinfarkt. Faserstoffe, auch Ballaststoffe genannt, können das Risiko schwerer Erkrankungen deutlich senken. MEINE VITALITÄT erklärt, warum das so ist.

22.02.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Ballaststoff – klingt nicht wirklich nach einem Wundermittel. Doch es ist eines! Denn, anders als der Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe kein Ballast für den Körper, sondern optimal für die Gesundheit. Eine aktuelle Studie des amerikanischen „Institut of Health“ unter 490.000 Menschen beweist: Der Verzehr von pflanzlichen Ballaststoffen senkt das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken um etwa 14 Prozent. Liegt die Zufuhr bei 35 Gramm pro Tag, minimiert dies das Risiko sogar um 40 Prozent.

Körner für den Körper

Ballaststoffe stecken in Himbeeren, Brombeeren, in Rettich, Nüssen, Leinsamen, Weizenkleie und Hülsenfrüchten. Vor allem aber in Vollkornbrot. Damit sie der Körper optimal aufnehmen kann und sich der Darm an daran gewöhnt, sollten Sie genug dazu trinken.

So wirken Ballaststoffe

Ballaststoffe liefern wichtige Vitalstoffe wie Mangan, Selen, Zink, Kupfer, Chrom und B-Vitamine, die das Herz schützen. Sie binden im Körper Wasser. Das Ergebnis: Sie fühlen sich länger satt. Und dies erleichtert das Abnehmen. Weil sie auch Gallensäure binden, die dann ausgeschieden

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/195>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

wird, senken Ballaststoffe Ihren Cholesterinspiegel. Denn: Um neue Gallensäure zu produzieren, braucht der Organismus nun LDL-Cholesterin, das schlechte Cholesterin, das er aus dem Blut zieht. Das „gute“ HDL-Cholesterin, gefäßschützend wirkt, aber bleibt dort.

Das Herzinfarkt-Risiko sinkt

Durch den Verzehr von Ballaststoffen, das belegen Studien, sinkt das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 27 Prozent. Auch das Risiko an Diabetes mellitus Typ II zu erkranken, sinkt deutlich – um ebenfalls 27 Prozent.

Fazit: Eine ausreichende Aufnahme an Ballaststoffe kann das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden reduzieren. Ballaststoffe stecken unter anderem in Vollkornbrot – das enthält zudem viele Vitamine und Mineralstoffe, macht lange satt und hilft, Diabetes zu vermeiden.