

»  
**LECKER UND  
GESUND? FIND  
ICH SUPER!**  
«

UNTERNEHMEN  
GESUNDHEIT

## GESUNDHEITSTIPP: BALLASTSTOFFE

Was würden Sie sagen, wenn es etwas gäbe, das gut schmeckt und gleichzeitig Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Darmträgheit senkt? Nutzen Sie das große Potenzial ballaststoffreicher Lebensmittel – die pflanzlichen Faserstoffe befinden sich zum Beispiel in der Schale von Getreidekörnern, aber auch in Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse.

### BALLASTSTOFFE SATT – 30 G JEDEN TAG

Wer gerne zu ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Haferflocken, Beeren, Bohnen oder Kohl greift, erreicht das Tagesziel von 30 Gramm Ballaststoffen kinderleicht. Aus den faserreichen Lebensmitteln lassen sich im Handumdrehen leckere Gerichte zubereiten. Ein Klassiker wie „Spaghetti Bolognese“ wird mit Vollkornspaghetti und reichlich geraspelten Möhren/Paprikawürfeln ganz einfach zum gesunden Genuss. Auch „Wraps“ bieten viel Platz für Gemüse als Füllung und aus tiefgekühlten Beeren lässt sich schnell ein fruchtiges Dessert zaubern.

### BROTZEIT – VOLLES KORN, VOLLE POWER

Egal, ob zum Frühstück, als Pausenbrot oder im Biergarten: Das „deutsche Brot“ ist ein fester Bestandteil und weltweit eine gern gegessene Köstlichkeit, vor allem auf Grund der großen Auswahl. Denn Weißbrot kann jeder! Bei uns gibt es eine Vielzahl an wahren Ballaststoff-Spitzenreitern: Vollkornbrot ist einer der besten Ballaststofflieferanten überhaupt. Achten Sie beim Kauf jedoch darauf, dass es sich tatsächlich um Vollkornbrot handelt. Angaben wie „Mehrkorn-, Fitness- oder Müslibrot“ führen einen leicht in die Irre und betrogen Sie eventuell um wertvolle Ballaststoffe. Die Bezeichnung „Vollkorn“ gibt Ihnen jedoch die Sicherheit, dass Ihr Gebäck zu 90 % oder mehr aus vollem Korn besteht. Wer es gern gesund, aber nicht ganz so grobkörnig hat, wählt einfach „feingemahlene“ Vollkornbrote – diese sind leichter verdaulich und sehr beliebt.

### VORBEUGUNG UND FRÜHERKENNUNG

Wer sich ballaststoffreich ernährt, tierische Fette und Alkohol reduziert und sich regelmäßig bewegt, tut eine Menge für seine Darmgesundheit. Doch auch das kann den regelmäßigen Darm-Check beim Arzt nicht ersetzen. In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 66.000 Menschen neu an Darmkrebs. Bei einer frühzeitigen Diagnose kann diese Krebserkrankung jedoch meist geheilt werden. Die zuverlässigste Vorsorgemethode ist die schmerzfreie und komplikationsarme Darmspiegelung (Koloskopie). Gesetzlich versicherte Männer erhalten sie ab 50 Jahren kostenfrei, Frauen ab 55 Jahren.

### BALLASTSTOFFLIEFERANTEN IM VERGLEICH (JE 100G)

Weißbohnen, gekocht	9,3 g	Paprika	3,6 g
Haferflocken	9,0 g	Karotten	3,4 g
Kürbiskerne	8,8 g	Weißbrot	3,0 g
Weizenvollkornbrot	8,4 g	Milchprodukte	0,0 g
Walnüsse	6,1 g	Wurst/Fleisch	0,0 g
Weißkohl	3,0 g	Zucker	0,0 g
Himbeeren	4,7 g		

Quelle: GU Nährwert-Kalorien-Tabelle

**Mobil**  
KRANKENKASSE