

Von wegen Ballast

Fibre is not Rough on You

Bibliografie

DOI <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1360020>
 Aktuel Ernährungsmed 2014;
 39, Supplement 1: S1
 © Georg Thieme Verlag KG
 Stuttgart · New York
 ISSN 1862-0736

Der Begriff „Ballaststoffe“ wurde zu einer Zeit geprägt, als das wissenschaftliche Interesse an diesen Substanzen noch recht gering war. Ihr Vorkommen in pflanzlichen Lebensmitteln war zwar bekannt, man maß ihnen aber keine besondere ernährungsphysiologische Bedeutung zu. Weit verbreitet war die Einschätzung, diese Stoffe seien eher überflüssig – Ballast eben.

Doch diese Auffassung ist mittlerweile gründlich widerlegt. Heute sind sich Ernährungswissenschaftler und Mediziner einig: Ballaststoffe sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Kost und erfüllen im Organismus eine ganze Reihe verschiedener Aufgaben. So sorgen sie zum Beispiel für eine rasche Sättigung, beschleunigen die Darmpassage des Stuhls, fördern das Wachstum gesunder Darmbakterien und bremsen nach Mahlzeiten den Anstieg des Blutzuckers.

Aber damit nicht genug. Wie die Forschungsergebnisse einer Vielzahl von Studien belegen, können Ballaststoffe wesentlich zur Prävention chronischer Krankheiten beitragen und zeigen dabei ein breites Wirkungsspektrum. Es reicht von Adi-

positas, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Leiden bis hin zu verschiedenen Krebsformen. Das Risiko für diese Krankheiten lässt sich durch eine ballaststoffreiche Kost verringern. Als besonders effektiv haben sich in dieser Hinsicht die Ballaststoffe des Getreides erwiesen.

Der 15. Journalisten-Workshop des Instituts Danone Ernährung für Gesundheit e.V. hat in Kooperation mit der Abteilung Epidemiologie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) diese neuen Erkenntnisse über Ballaststoffe zum zentralen Thema gemacht. Die hier dokumentierten Vorträge informieren über den aktuellen Stand der Forschung auf diesem Gebiet. Dabei wird auch die wichtige Frage behandelt, wie sich deren wissenschaftliche Ergebnisse in die Praxis umsetzen lassen.

Prof. em. Dr. med. G. Wolfram
 für das Institut Danone Ernährung für Gesundheit e.V.

als Herausgeber des Supplements