



## Patienteninformation: Ballastreiche Ernährung

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Eine nahrungsfaserreiche Ernährung verhindert in vielen Fällen eine Darmfunktionsstörung oder verbessert bestehende Beschwerden (z.B. Bei Hämorrhoiden, Analfissuren, etc.). Darüber hinaus ist das Auftreten von Dickdarmkrebs bei ballastreicher Ernährung signifikant weniger häufig.

Nahrungsfasern („Ballaststoffe“) sind Bestandteile pflanzlicher Zellen, die von den menschlichen Verdauungsenzymen nicht abgebaut werden können. Sie quellen im Magendarmtrakt auf und führen unter anderem zu einem weichen, aber geformten Stuhl. Dies ist für die Darmtätigkeit von Bedeutung, da die Peristaltik des Darmtraktes nur bei normal geformter Stulkkonsistenz gut funktioniert und damit auch die Durchblutung des Darmes günstig beeinflusst.

**Nahrungsfasern** sind enthalten in:

- Vollkorngetreide und deren Produkte (z.B. Brot, Teigwaren, Kleie, Schrot, Flocken, Mehl)
- Hülsenfrüchten (z.B. Linsen, weisse Bohnen, getrocknete Erbsen, Kichererbsen)
- Gemüse, Salaten
- Früchten, Trockenfrüchten
- Nüssen und Samen

### Praktische Tipps und Tricks

- Der Darm muss sich langsam an eine grössere Nahrungsfasermenge gewöhnen. Bauen Sie deshalb nahrungsfaserreiche Produkte schrittweise in ihre Ernährung ein.
- Damit die Nahrungsfasern richtig wirken können, brauchen Sie genügend Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb mindestens 1½ - 2 l Getränke pro Tag.
- Steigern Sie die Nahrungsfaserzufuhr indem Sie die folgenden Punkte beachten:
- Essen Sie täglich fünf Portionen Früchte oder Gemüse/Salate. Zum Beispiel zum Frühstück eine Frucht, beim Mittagessen eine grosse Portion Gemüse, zum Abendessen eine Frucht, zum Nachtessen einen Salat und danach nochmals eine Frucht.
- Verwenden Sie vorwiegend Vollkornprodukte, zum Beispiel Vollkornbrot, Grahambrot, Knäckebrötchen, Vollreis, Vollkornteigwaren.
- Aber auch andere Stärkeprodukte wie Kartoffeln, weisses Brot, weisser Reis und weisse Teigwaren und Getreideflocken enthalten eine gewisse Menge Nahrungsfasern. Essen Sie deshalb generell mehr pflanzliche Nahrungsmittel und weniger tierische.
- Falls Sie zusätzlich konzentrierte Nahrungsfaser-Lieferanten wie Weizenkleie, Leinsamen oder Dörrfrüchte verwenden wollen, müssen Sie auf eine genügend grosse zusätzliche Flüssigkeitszufuhr achten: Pro Esslöffel Kleie oder Leinsamen sollten Sie gleichzeitig zusätzlich 2 dl Flüssigkeit zu sich nehmen.