

Viel mehr als nur Ballast

Nahrungsfasern Unsere Verdauungssäfte können Nahrungsfasern nichts anhaben. Dennoch sind diese Nahrungsbestandteile für unsere Gesundheit nicht belanglos – nur Ballast. Im Gegenteil. **Jürg Lendenmann**

Die gute Nachricht: Nahrungsfasern sind gesund. Manche quellen auf und signalisieren im Magen: «Genug gegessen!», im Darm regen sie die Peristaltik an. Nahrungsfasern können sehr wohl verdaut werden, wenn auch nicht von unseren eigenen Verdauungssäften. Rund 70 Prozent der früher als «Ballaststoffe» angesehenen Nahrungsbestandteile dienen Darmbewohnern als Nahrung. Im Gegenzug liefern sie uns unter anderem für unsere Gesundheit wichtige kurzkettige Fettsäuren wie die Buttersäure.

Zwei Drittel sind im Minusbereich

Die schlechte Nachricht: Die meisten von uns essen zu wenig Nahrungsfasern. Der angestrebte Zielwert von 30 g (oder mehr) pro Tag wird nur von einer Minderheit erreicht, laut der deutschen Nationalen Verzehrsstudie II von 2008 von nur 32 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen. Für die Schweiz dürfte die Lage ähnlich sein. Ähnlich ist die Lage in den USA, wo sich laut US-Landwirtschaftsministerium (USDA) nur 21 bis 38 Prozent der amerikanischen Erwachsenen die empfohlene Menge zuführen.

Wie können wir gegensteuern?

Eine Studie der Duke University in Durham, USA, sollte zeigen, welche Nahrungsfasern die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren ankurbeln.² Verglichen wurden Inulin, Dextrin und Galaktooligosaccharide (Galaktan), die in den USA als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) erhältlich sind. Bereits einen Tag nach Einnahme eines NEM stieg der Wert von Buttersäure stark an. Bei Personen, die sich bereits gesund ernährten, fiel der Anstieg kleiner aus als bei jenen, deren Nahrung ballaststoffarm war.

In einer zweiten Studie zeigte sich: Darmmikroben reagierten bereits innerhalb eines Tages auf die Zugabe von Ballaststoffen: Es veränderten sich die Populationen der im Darm vorhandenen Mikroorganismen sowie ihre Gene, die sie benutzten, um Nahrung zu verdauen.³ Wie ein Studienautor ausführte, kann der positive Effekt ebenso mit einem ballaststoffreichen Lebensmittel erreicht werden.

«Die grösste Menge an Ballaststoffen nehmen wir über Brot, Obst/Obsterzeugnisse sowie Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte auf», so die Verzehrsstudie II. Empfehlenswert sind Produkt aus Vollkorngetreide, Gemüse wie Schwarzwurzel, Topinambur, Kohl, Fenchel, Randen, Artischocken, zudem Weizen- und Haferkleie, Weizenkeime, Samen, Kerne und Nüsse, Trockenfrüchte und Beeren wie Avocados und Heidelbeeren.



Vielfältige Wirkungen

Wie breit gefächert die Wirkungen von Nahrungsfasern sind, zeigen Daten aus 185 prospektiven Studien und 58 klinischen Studien, die in eine 2019 publizierte Analyse einfließen:¹ «Beobachtungsdaten deuten auf einen 15- bis 30-prozentigen Rückgang der Gesamtmortalität und der kardiovaskulär bedingten Sterblichkeit sowie der Inzidenz von koronarer Herzkrankheit, Schlaganfallinzidenz und -mortalität, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs hin, wenn man die meisten Ballaststoffkonsumentinnen und -konsumenten mit den niedrigsten Verbraucherrinnen und Verbrauchern vergleicht. Klinische Studien zeigen signifikant niedrigeres Körpergewicht, Gesamtcholesterin und niedrigeren systolischen Blutdruck, wenn man eine höhere mit einer niedrigeren Aufnahme von Ballaststoffen vergleicht.»

Studien: 1 doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9 |
2 doi.org/10.1186/s40168-022-01307-x | 3 doi.org/10.1038/s41396-022-01292-x