



Vorsorge auf dem Teller

Anregungen und Tipps für gesunde Ernährung

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Doris Ohnemüller

Bayreuth, 28.03.2018

Einfach nah. Meine AOK.

Die Lebensmittelpyramide



Ballaststoffe - kein Ballast für den Körper

Ballaststoffe sind

- unverdauliche Nahrungsbestandteile
- Quell- und Füllstoffe
- gelangen unverdaut in den Dünndarm

Ballaststoffe wirken

- stuhlregulierend
- beschleunigend auf die Darmpassage
- positiv auf die Darmflora



Leicht verdauliche Ballaststoffe:

in Kartoffeln, Spinat, Karotten, Beerenobst, feinem Vollkornbrot, Mischbrot

Schwer verdauliche Ballaststoffe:

in Kohlsorten, Hülsenfrüchten, Paprika, Nüssen, Zwiebeln, grobes Vollkornbrot, Steinobst

Ballaststoffarme und ballaststoffreiche Lebensmittel

Ballaststoffarm	Ballaststoffreich
Brötchen, Toastbrot, Weißbrot, Croissant	Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel
Teigwaren	Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern
Polierter Reis	Vollkornreis
Cornflakes	Getreideflocken, Vollkornhaferflocken
Pudding, Cremespeisen, Eis	Beerenfrüchte, Rote Grütze, Müsli, Backobst
Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse, Zwieback	Vollkornzwieback, Vollkornkekse, Kuchen mit Vollkornmehl gebacken, Früchtebrot

Ballaststoffgehalt einzelner Lebensmittel im Vergleich

Lebensmittel	Ballaststoffgehalt 100 g
Weizenkleie	49
Leinsamen	39
Weizenvollkornmehl	13
Brokkoli, gekocht	3
Getrocknete Pflaumen	5
Vollkornnudeln	8
Haferflocken	10
Erbsen gekocht	4
Pumpernickel	9
Erdnüsse	7

Lebensmittel	Ballaststoffgehalt 100 g
Tomaten	1
Gurken, roh	0,5
Wurst, Fisch	0
Käse	0
Eier	0
Milch, Milchprodukte	0

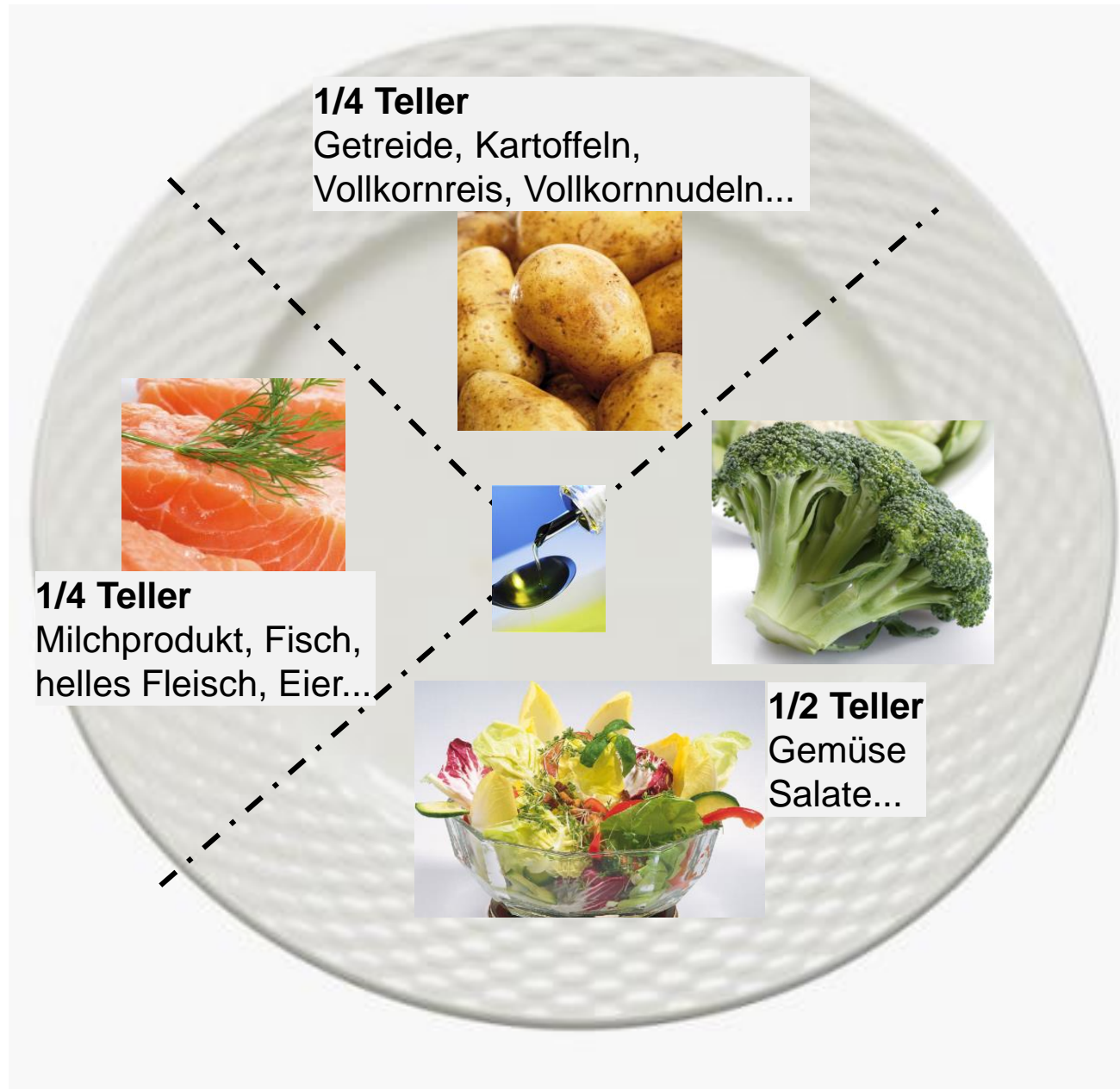


So gelingt eine ballaststoffreiche Kost

Ballaststoffreiche Kost bedeutet min. 30 g Ballaststoffe/Tag essen

	Lebensmittel	Gramm
Frühstück	150 g Apfel + 30 g Haferflocken	6,2
Vormittag	1 Scheibe Vollkornbrot	4,0
Mittagessen	75 g Salat + 200 g Kartoffel + 150 g Bohnen	9,0
Nachmittag	150 g Banane	2,6
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot + 2 Tomaten	9,0

Warme Hauptmahlzeit





**Vielen Dank
für die Aufmerksamkeit!**

Weitere Informationen finden Sie unter

Internetlinks:

- www.aok.de
- www.dge.de

