

Gute Ballaststoff-Quellen

Lebensmittel	Übliche Portion in g	BST pro Portion	BST pro 100 g in g
Schwarzwurzeln, frisch	200	36,6	18,3
Topinambur, frisch	150	18,8	12,5
Kichererbsen (Konserve, abgetropft)	200	15,4	7,7
Kidney-Bohnen (Konserve abgetropft)	200	15,2	7,6
Weißer Bohnen (Konserve abgetropft)	200	14,0	7,0
Artischocke, frisch, gegart	125	13,5	10,8
Flohsamenschalen	12	10,1	84,0
Erbsen, TK	200	8,8	4,4
Chiasamen	20	8,0	40,0
Linsen (Konserve, abgetropft)	200	8,0	4,0
Leinsamen	20	7,0	35,0
Rosenkohl, gekocht	150	6,0	4,0

Lebensmittel	Übliche Portion in g	BST pro Portion	BST pro 100 g in g
Gemüsemais (Konserve, abgetropft)	125	4,8	3,8
Roggenvollkornbrot	50	4,6	9,2
Weizenkleie	10	4,5	45,1
Dinkelvollkornbrot	50	4,2	8,3
Haferflocken, kernige	40	4,0	10,0
Haferkleieflocken	20	3,8	19,0
Dinkelflocken	40	3,4	8,4
Pumpernickel	30	3,0	10,0
Erdnusskerne	25	2,9	11,7
Himbeeren, frisch	60	2,8	4,7
Birne getrocknet	20	2,7	13,5
Roggenmischbrot (50 %)	45	2,7	6,0
Mango, getrocknet	20	2,4	12,0
Kiwi	60	2,3	3,9

Lebensmittel	Übliche Portion in g	BST pro Portion	BST pro 100 g in g
Kokosraspeln	15	2,3	15,0
Macadamianüsse	25	2,3	9,0
Haselnüsse	25	2,1	8,2
Haferflocken, blütenzart	20	2,0	10,0
Haferkleie	12	1,8	15,0
Pflaumen getrocknet	20	1,6	8,0
Aprikose getrocknet	20	1,6	8,0
Walnusskerne	25	1,6	6,2
Pistazienkerne	20	1,5	7,6
Sesamsamen	10	1,1	11,2
Apfel, getrocknet	10	1,1	10,7
Amarant (gepufft)	10	1,0	10,3
Popcorn, gepufft, ungesüßt	50	5,0	10,0
Paprikaschote, frisch	150	5,4	3,6

Quelle: Die Ernährungs-Docs

Wertvolle Links zum Thema Mikrobiom

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-mit-speziellen-bakterienkulturen-frueher-probiotika-13937>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-mit-zugesetzten-speziellen-ballaststoffen-frueher-prebiotika-13936>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamine-calcium-eisen-was-macht-ihr-mit-meinem-darm-42646>

https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2012/07_12/EU07_2012_408_417.qxd.pdf

Umfrage zum Novel Food Podcast

<https://www.verbraucherzentrale.de/was-novel-food-ist-und-worauf-sie-bei-den-lebensmitteln-achten-sollten-52012>

Quelle: nach Herstellerangaben

Zur Deklaration von Ballaststoffen

Machen die Hersteller auf der Verpackung von Lebensmitteln Angaben zu Ballaststoffen, so müssen sie in der Nährwerttabelle den konkreten Ballaststoffgehalt angeben. Wird das Wort „Ballaststoffquelle“ benutzt, müssen mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 g, bzw. 1,5 g pro 100 Kilokalorien (kcal) enthalten sein. Bei der Angabe „Hoher Ballaststoffgehalt“ muss das Lebensmittel mindestens 6 g Ballaststoffe in 100 g, bzw. 3 g pro 100 kcal aufweisen [43].

Quelle: Ernährungsumschau 07/2012