

# BALLASTSTOFFFREICHE LEBENSMITTEL

Ballaststoffgehalt  $\geq 2$  g pro 100 g (Frisches Obst und Gemüse  $\geq 1$  g je 100 g)

OBST		TROCKENOBST	
Lebensmittel	Ballaststoffe	Lebensmittel	Ballaststoffe
Passionsfrucht	6,8	Physalis, getrocknet	24
Quitte	5,9	Apfelringe	13
Johannisbeere, schwarz	5,8	Gojibeeren, getrocknet	13
Avocado	5,5	Maulbeeren, getrocknet	13
Brombeeren	5,2	Apfelchips	12
Johannisbeeren, rot	4,6	Mango, getrocknet	10
Himbeeren	4,3	Feigen, getrocknet	9,6
Feigen	4,1	Aprikosen, getrocknet	8,0
Holunderbeeren, schwarz	4,0	Pflaumen, getrocknet	7,5
Erdbeeren	3,8	Datteln, getrocknet	7,3
Kaki	3,4	Korinthen, getrocknet	6,7
Stachelbeeren	3,0	Sauerkirschen, getrocknet	6,2
Birne	2,9	Ananas, getrocknet	5,7
Preiselbeeren	2,9	Cranberries, getrocknet	5,7
Banane	2,7	Rosinen/Sultaninen	5,4
Orange	2,7	Bananenchips	3,3
Rhabarber	2,5		
Kiwi	2,4		
Granatapfel	2,3		
Zwetschgen	2,3		
Mirabellen	2,2		
Zitrone	2,0		
Pfirsich, gelb	1,9		
Papaya, reif	1,8		
Aprikose	1,7		
Mandarine	1,7		
Kirsche	1,6		
Mango	1,6		
Pflaume	1,6		
Heidelbeeren	1,5		
Weintrauben, weiß	1,5		
Apfel	1,4		
Nektarine	1,3		
Honigmelone	1,3		
Ananas	1,2		



## GEMÜSE

Lebensmittel	Ballaststoffe	Lebensmittel	Ballaststoffe
Schwarzwurzeln	18	Kürbis	2,2
Topinambur	12	Stangensellerie	2,2
Morcheln	7,0	Pastinake	2,1
Erbsen, grün	6,0	Kartoffel, geschält, roh	2,1
Steinpilze	6,0	Blumenkohl	2,0
Zuckerschote	5,0	Paprika, grün	2,0
Pfifferlinge	4,7	Paprika, rot	2,0
Grünkohl	4,2	Champignons	1,9
Rosenkohl	4,0	Spinat	1,9
Knollensellerie	3,8	Zwiebel	1,9
Weißkohl	3,5	Eisbergsalat	1,8
Fenchel	3,3	Feldsalat	1,7
Brokkoli	3,2	Spargel (weiß und grün)	1,7
Bohnen, grün	3,0	Kopfsalat	1,6
Radicchio	3,0	Sojasprossen	2,4
Süßkartoffel, roh	3,0	Radieschen	1,6
Maniok, Wurzelknolle	2,9	Rucola	1,6
Lauch	2,8	Kohlrabi	1,4
Mais	2,8	Chicorée	1,2
Aubergine	2,7	Endivie	1,2
Karotte	2,7	Rettich	1,2
Brunnenkresse	2,6	Tomaten	1,2
Rotkohl	2,6	Chinakohl	1,1
Wirsing	2,6	Mangold	1,0
Rote Beete	2,5	Zucchini	1,0
Frühlingszwiebel	2,4		

## GEMÜSEPRODUKTE

Lebensmittel	Ballaststoffe	Lebensmittel	Ballaststoffe
Süßkartoffelmehl	10	Schwarzwurzeln, Konserve	2,5
Rosenkohl, tiefgekühlt	3,1	Prinzessbohnen, tiefgekühlt	2,4
Grünkohl, tiefgekühlt	3,1	Möhren, Konserve	2,3
Goldmais, Konserve	3,0	Wachsbrechbohnen, Konserve	2,3
Grüne Brechbohnen, Konserve	3,0	Brokkoli, tiefgekühlt	2,3
Konjaknudeln (Shirataki-Nudeln)	2,7	Champignons, Konserve	2,2
Königsgemüse, tiefgekühlt	2,7	Wok-Gemüse, tiefgekühlt	2,2
Rotkohl, Konserve	2,5	Farmersgemüse, tiefgekühlt	2,1
Sauerkraut, Konserve	2,5	Blattspinat, tiefgekühlt	2,0



HÜLSENFRÜCHTE		HÜLSENFRÜCHTE KONSERVEN	
Lebensmittel	Ballaststoffe	Lebensmittel	Ballaststoffe
Kidneybohnen, getrocknet	24	Schwarze Bohnen, Konserve	7,6
Schwarze Bohnen, getrocknet	23	Weißer Bohnen, Konserve	6,4
Weißer Bohnen, getrocknet	23	Kidneybohnen, Konserve	6,2
Sojabohnen, getrocknet	20	Edamame	6,1
Kichererbsen, getrocknet	18	Erbsen, tiefgekühlt	6,0
Azukibohnen, getrocknet	17	Erbsen, Konserve	5,9
Grüne Erbsen, getrocknet	17	Edamame, tiefgefroren	4,8
Mungbohnen, getrocknet	17	Kichererbsen, Konserve	4,6
Belugalinsen, getrocknet	13	Braune Linsen, Konserve	4,4
Berglinsen, getrocknet	13	Erbsen & Karotten, tiefgekühlt	4,3
Grüne Linsen, getrocknet	13		
Gelbe Linsen, getrocknet	11		
Rote Linsen, getrocknet	11		

HÜLSENFRÜCHTE PRODUKTE	
Lebensmittel	Ballaststoffe
Lupinenschrot	27
Black-Bean-Nudeln	23
Sojaflocken	19
Sojamehl	19
Kichererbsenmehl	15
Soja-Schnetzel	15
Kichererbsen-Nudeln	9,5
Kichererbsenwaffeln	9,3
Grüne-Erbsen-Nudeln	8,7
Linsenwaffeln	7,6
Rote-Linsen-Nudeln	6,5
Gelbe-Linsen-Nudeln	6,2
Hummus, natur	5,1



GETREIDE		GETREIDEFLOCKEN & FLAKES	
Lebensmittel	Ballaststoffe	Lebensmittel	Ballaststoffe
Roggen	13	Weizenkleie	45
Weizen	13	Haferkleie	13
Fränkischer Grünkern	10	Basismüsli, ohne Nüsse & Rosinen	12
Hafer	9,7	Beeren-Müsli, ohne Zuckerzusatz	12
Popcorn-Mais	9,7	Früchtemüsli, ohne Zuckerzusatz	12
Dinkel	8,4	Haferflocken	10
Amaranth	7,4	Hanf-Müsli, ohne Zuckerzusatz	10
Bulgur	7,3	Bircher Müsli, ohne Zuckerzusatz	9,3
Couscous	6,9	Amaranth gepufft	8,3
Wildreis, natur	6,2	Dinkelflakes	8,2
Buchweizen	6,0	Dinkelflocken	8,2
Dinkelgrieß	5,8	Dinkel, gepufft	6,8
Quinoa	5,5	Cornflakes, ungesüßt	5,0
Hirse	3,9	Qinoa, gepufft	4,4
Polenta (Maisgrieß)	2,4	Hirseflocken	3,8
Basmatireis, Vollkorn	2,2	Buchweizenflocken	3,7
Naturreis Langkorn	2,2	Buchweizen, gepufft	2,5

WEITERE GETREIDEPRODUKTE	
Lebensmittel	Ballaststoffe
Knäckebrot, Roggenvollkorn	16
Roggenvollkornmehl	13
Weizenvollkornmehl	13
Eiweißbrot	11
Eiweiß-Toastbrötchen	11
Hafervollkornbrot	11
Kürbiskernbrot	11
Leinsamenbrot	11
Nudeln aus Dinkelvollkornmehl	11
Pumpernickel	11
Toastbrötchen, Roggenvollkorn	11
Dinkel-Grünkern-Brot	9,7
Hafermehl	9,7
Dinkelvollkornmehl	8,4
Roggenvollkornbrot	8,3
Teffmehl	7,9
Nudeln, Vollkorn-Hartweizengrieß	6,8
Haferbrötchen, Vollkornhafer	6,7
Weizenvollkorntoast	6,0
Hafervollkornbrot, 26 % Ölsaaten	4,3
Buchweizenvollkornmehl	3,7
Reiswaffeln, Vollkorn	3,7
Nudeln aus Vollkornreis	3,2
Reismehl, Vollkorn	2,2



NÜSSE & SAMEN		NUSSMUS	
Lebensmittel	Ballaststoffe	Lebensmittel	Ballaststoffe
Chiasamen	33	Kürbiskernmus	14
Leinsamen, ganz	26	Mandelmus, braun	12
Leinsamen, geschrotet	26	Mandelmus, weiß	12
Blaumohn	21	Sesammus (Tahin), weiß	11
Kokoschips	15	Walnussmus	10
Kokosraspeln	14	Sonnenblumenkernmus	9,4
Mandeln, braun	14	Erdnussmus	8,5
Erdnüsse, ungesalzen	12	Haselnussmus	8,1
Haselnusskerne	12	Macadamiamus	8,0
Pistazien, geröstet & gesalzen	11	Pekannussmus	7,0
Sesam, ungeschält	11	Pistazienmus	5,4
Pekannusskerne	9,5	Sesammus (Tahin), schwarz	5,0
Kürbiskerne	6,3	Pinienkernmus	3,0
Sonnenblumenkerne	6,3	Cashewmus	2,8
Hanfsamen, geschält	6,2		
Walnusskerne	6,1		
Macadamianüsse, geröstet & gesalzen	5,5		
Cashewkerne	4,8		
Paranuskerne	4,7		



NUSSMEHLE	
Lebensmittel	Ballaststoffe
Hanfmehl	51
Leinmehl	36
Kokosmehl	35
Lupinenmehl	32
Mandelmehl	16
Erdmandelmehl	15

## SONSTIGES

Lebensmittel	Ballaststoffe
Resistentes Dextrin	90
Flohsamenschalen	88
Guarkernmehl	88
Inulin	88
Konjakmehl	88
Gummi arabicum	85
Tarakernmehl	85
Akazienfaser-Pulver	83
Xanthan Gum	80
Agar Agar Pulver	77
Apfelpektin	74
Johannisbrotkernmehl	74
Traubenkernmehl	60



### TIPPS UND HINWEISE ZUR BALLASTSTOFFZUFUHR

**Langsam steigern:** Wenn du nicht an eine hohe Ballaststoffzufuhr gewöhnt bist, erhöhe die Menge schrittweise.

**Ausreichend trinken:** Achte darauf, genügend Flüssigkeit zu dir zu nehmen, um Verdauungsprobleme zu vermeiden.

**Mögliche Beschwerden:** Eine plötzliche hohe Aufnahme von Ballaststoffen kann kurzfristig zu Blähungen, Bauchschmerzen oder Veränderungen des Stuhls führen.

**Ganze vs. vermahlene Körner:** Ganze Körner verursachen oft mehr Magen-Darm-Symptome als gemahlene.

**Individuelle Verträglichkeit:** Die verträgliche Menge kann von Person zu Person variieren, passe deine Aufnahme entsprechend an.

**Supplemente mit Vorsicht:** Konsultiere vor der Einnahme von Ballaststoff-Supplementen einen Arzt, besonders bei bestehenden Erkrankungen.