

Ballaststoffe verbessern die Blutwerte, helfen beim Abnehmen und nähren das Mikrobiom. Wir brauchen mehr von ihnen

Früher wurden Pflanzenfasern völlig unterschätzt, heute weiß man: Sie sind enorm wichtig für unsere Darmgesundheit. In welchen Lebensmitteln sie stecken und wie viel man davon essen sollte.



Wer den Apfel mit Kerngehäuse isst, nimmt besonders viele Ballaststoffe auf.

Roberto Machado Noa / Getty

Aber jetzt einmal beiseite mit dem Protein, den gesunden Fettquellen, mit Vitaminen und Mineralstoffen. All das ist wichtig für unseren Körper, natürlich. Aber es gibt noch eine andere, unterschätzte Komponente unserer Ernährung. Sie hat es ebenfalls verdient, im Rampenlicht zu stehen: Ballaststoffe, auch Nahrungsfasern genannt.

Sie stecken in Äpfeln, Birnen, Himbeeren, Gurken, Pastinaken, Karotten, Kürbis, Haferflocken, Roggen, Linsen, Bohnen. Ballaststoffe sind die unverdaulichen Bestandteile von Pflanzen. Das heißt, unser Körper kann keine Nährstoffe aus ihnen ziehen. Reiner Ballast also, der einfach wieder ausgeschieden wird? Nein. Diese Stoffe stärken unsere Gesundheit.

Um nur ein paar Beispiele zu nennen: Eine faserreiche Ernährung hilft der Verdauung, beugt sowohl Verstopfung als auch Durchfall vor. Sie senkt den Blutzuckerspiegel auf verschiedene Weise. Zum Beispiel, indem die Glukose langsamer ins Blut gelangt. Denn unser Magen-Darm-Trakt verdaut ballaststoffreiche Nahrung insgesamt langsamer.

Nahrungsfasern lassen den schädlichen LDL-Cholesterinspiegel sinken – weil sie Gallensäure im Darm binden. Die stellt der Körper aus LDL-Cholesterin her. Wird die Gallensäure zusammen mit den Nahrungsfasern ausgeschieden, muss neue produziert werden – der LDL-Spiegel sinkt. Auch das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs verringern Ballaststoffe vermutlich.

Beim Abnehmen helfen sie ebenfalls. Sie lassen den Nahrungsbrei in Magen und Darm aufquellen. Das sättigt. Auch der langsamer steigende Blutzuckerspiegel sorgt für ein länger anhaltendes Gefühl der Sättigung. Manche Darmbakterien ernähren sich von gewissen Ballaststoffen. Dabei entstehen Stoffe, die die Produktion von GLP-1 ankurbeln – jenem Hormon, das auch die Industrie in Abnehmspritzen wie Ozempic oder Wegovy einsetzt. GLP-1 ist ebenfalls daran beteiligt, dass wir uns satt fühlen.

Die Ernährungsgesellschaften in Deutschland und der Schweiz empfehlen, jeden Tag 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen. Die meisten Menschen schaffen das nicht. Dabei ist es machbar, und es lohnt sich. Katrin Haas, Leiterin der Ernährungsberatung am Kantonsspital Aarau, sagt: «Manche unserer Patientinnen und Patienten können mit einem Fokus auf Ballaststoffe Medikamente umgehen oder zumindest die Dosis reduzieren. Das ist für sie sehr motivierend.»

Wie aber erhöht man die Ballaststoffzufuhr, ohne Verdauungsbeschwerden zu bekommen? Und worauf könnte man noch achten? Diese drei Aspekte sollte man bei der Ernährungsumstellung bedenken.

Inhaltsverzeichnis

- Auf Vielfalt achten bei der Ballaststoffzufuhr
- Die Zufuhr langsam erhöhen
- Nur im Ausnahmefall Nahrungsergänzungsmittel einnehmen

Auf Vielfalt achten bei der Ballaststoffzufuhr

Es gibt etliche verschiedene Nahrungsfasern, die jeweils unterschiedliche Auswirkungen haben. Grob unterteilt man sie in wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe und in fermentierbare beziehungsweise nicht fermentierbare Fasern.

Lösliche Ballaststoffe verlieren im Wasser ihre Struktur und bilden Gele. Die unlöslichen nehmen Wasser in ihre Struktur auf und quellen etwas auf. Um etwa Verstopfung zu behandeln, braucht es laut der Ernährungsberaterin Katrin Haas im besten Fall eine Kombination aus beiden Arten – damit der Stuhl ein optimales Volumen bekommt und gut durch den Darm gelangt. Wichtig dabei: auf genügend Flüssigkeit achten, damit die Ballaststoffe quellen können.

Fermentierbare Nahrungsfasern dienen als Futter für nützliche Darmbakterien, etwa Bifidobakterien oder Laktobazillen. Sie können sich stärker vermehren, wenn wir ballaststoffreich essen – und sie produzieren dank den Fasern für uns nützliche Stoffe. Einige davon beeinflussen auch Entzündungsprozesse günstig.

Teilweise setzt das Team der Ernährungsberaterin Katrin Haas verschiedene Ballaststoffquellen gezielt ein. Ein prominentes Beispiel dafür sind die Hafertage, die regelmäßig für Diabetespatienten angeboten werden. Hafer enthält wasserlösliche Beta-Glucane. Diese Ballaststoffe sorgen für einen zähflüssigen Nahrungsbrei, wenn man sie mit Flüssigkeit vermischt. Das kann man beobachten, wenn man ein Müesli eine halbe Stunde lang in Milch oder Wasser einweichen lässt. Beta-Glucane sind für Personen mit Diabetes aber vor allem wertvoll, weil sie den Blutzuckeranstieg nach dem Essen senken.

Zum Abnehmen – und generell für eine gesunde Ernährung – empfiehlt Katrin Haas aber eine ausgewogene Mischung verschiedener Ballaststoffe, gerade weil die Nahrungsfasern so viele verschiedene Auswirkungen haben. «Die Mischung ist entscheidend. Welche Ballaststoffe wem helfen, hängt auch stark vom Mikrobiom ab», sagt auch die Medizinerin Maria Luisa Balmer. Die

Professorin am Institut für Infektionskrankheiten der Universität Bern und am Diabetes-Center in Bern erforscht unter anderem, welchen Einfluss Ballaststoffe auf das Mikrobiom im Darm haben und wie sie beim Abnehmen helfen können.

Auch eine amerikanische Studie ergab: Die Darmgesundheit profitierte besonders, wenn die Teilnehmer pro Woche mehr als dreißig verschiedene pflanzliche Nahrungsmittel auf dem Teller hatten.

Katrin Haas bleibt realistisch: «Wenn Obst und Gemüse überhaupt gegessen werden, ist schon viel erreicht.» Aber sie erlebt auch, dass Menschen es schaffen, ihre Ernährung Schritt für Schritt umzustellen.



Himbeeren enthalten auch dank ihren Kernen viele Ballaststoffe.

Pius Amrein / Luzerner Zeitung

Die Zufuhr langsam erhöhen

Die Ernährungsberaterin Haas und die Medizinerin Balmer empfehlen, die Ballaststoffzufuhr nicht plötzlich, sondern etappenweise zu erhöhen. Haas beobachtet, dass sich der Geschmack umgewöhnen muss: «Eine ballaststoffreiche Kost mit Vollkorn und Gemüse schmeckt anders als die Weißmehlspaghetti oder das helle Sandwich.» Wer den Speiseplan zu schnell komplett umstellen wolle, laufe Gefahr, frustriert aufzugeben.

Darüber hinaus verändert sich mit einer faserreichen Ernährung das Mikrobiom im Darm. Für manche Bakterien sind Ballaststoffe eine Nahrungsquelle. Bei einer erhöhten Zufuhr vermehren sie sich stärker. Flutet man den Darm allerdings von einem Moment auf den anderen mit viel mehr Ballaststoffen als sonst, kann das den Verdauungstrakt erst einmal überfordern. «Der Körper kann mit Blähungen, Schmerzen, Durchfall reagieren», sagt Maria Luisa Balmer.

Um Geschmack und Darm an eine faserreiche Ernährung zu gewöhnen, hat sich für die Ernährungsberaterin Haas dieses Vorgehen bewährt: «Streuen Sie zunächst ballaststoffreiche Samen oder Kerne über das Essen, das Sie sowieso zu sich nehmen.» Das können etwa Leinsamen oder Kürbiskerne sein.

Als nächste Maßnahme rät sie dazu, mehr Obst und Gemüse in den Speiseplan einzubauen. «Auf Vollkornprodukte umzusteigen, ist laut unserer Erfahrung etwas für die Fortgeschrittenen», sagt sie. Dieser Schritt lohnt sich aber, denn Vollkornprodukte enthalten besonders viele Ballaststoffe.

Eine bekannte Maximalmenge an Nahrungsfasern ist nicht bekannt. Maria Luisa Balmer: «Es gibt keine klar definierte obere sichere Grenze – die Verträglichkeit ist sehr individuell.»

Katrin Haas ergänzt: «In der Praxis haben wir sowieso selten das Problem einer zu hohen Ballaststoffzufuhr. Die empfohlenen 30 Gramm pro Tag werden meist deutlich unterschritten.» Sie gibt ihren Patientinnen und Patienten keine Speisepläne, mit denen sie die Empfehlungen erfüllen sollen. «Es ist mir wichtig, dass sich die Menschen ihre eigenen Ziele setzen und wir gemeinsam schauen, was für sie sinnvoll und möglich ist», sagt sie. So gelinge eine Ernährungsumstellung nachhaltiger als durch Vorgaben.

Doch manchmal fragen ihre Patienten: «Wie könnte ein Speiseplan mit mindestens 30 Gramm Ballaststoffen am Tag aussehen?» Dann zeigt sie ein Beispiel:

Tagesbeispiel

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Nahrungsfasergehalt
Frühstück	120 Gramm Apfel	1,7 Gramm
	60 Gramm Haferflocken	6,3 Gramm
	180 Gramm Joghurt	0 Gramm
Mittagessen	150 Gramm Teigwaren	3,6 Gramm
	120 Gramm Brokkoli	3,8 Gramm
	50 Gramm Blattsalat	1,3 Gramm
	120 Gramm Fleisch	0 Gramm
Zvieri	120 Gramm Himbeeren	5,2 Gramm
Abendessen	120 Gramm Kohlrabi	1,4 Gramm
	100 Gramm Vollkornbrot	7 Gramm
	30 Gramm Hartkäse	0 Gramm
	Butter	0 Gramm
	Total:	30,3 Gramm

Quelle: Portionsgrößen nach Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Angaben zum Nahrungsfasergehalt basieren auf der Swiss Food Composition Database; eigene Berechnung von Katrin Haas

Nur im Ausnahmefall Nahrungsergänzungsmittel einnehmen

Und wenn man es einfach nicht schafft, solch einen Plan einzuhalten? Nicht nur Vitamine und Mineralstoffe gibt es in Form von Pillen und Pülverchen. Auch Ballaststoffe kann man als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Maria Luisa Balmer erforscht, ob ein ballaststoffhaltiges Kaugummi beim Abnehmen unterstützen kann. Sie sagt: «Grundsätzlich ist es sinnvoll, den Faserbedarf aus der Ernährung zu decken. Aber für manche Menschen ist das aus ganz unterschiedlichen Gründen schwierig.»

Ihr «FajbaGum» will eine niederschwellige Alternative zur Ballaststoffaufnahme aus der Ernährung bieten. Eine Studie mit übergewichtigen Kindern ist abgeschlossen, aber noch nicht publiziert. Die bisherigen Resultate seien ermutigend, kommentiert Balmer. Eine weitere Studie mit Erwachsenen läuft derzeit.

Auch Katrin Haas kennt Fälle, in denen es ohne Supplemente nicht geht: «Durch Medikamente zur Unterstützung der Gewichtsabnahme oder eine magenverkleinernde Operation kann es sein, dass die Portionen recht klein werden. Die Patienten können dann gar nicht genügend Nahrungsfasern aus der Ernährung aufnehmen.» Allein schon um Verstopfungen zu vermeiden, müssten manche Patienten dann Ballaststoffe supplementieren.

Wer aber grundsätzlich den Bedarf an Fasern über die Nahrung decken kann, sollte das laut Haas zumindest versuchen. Denn: «Ich bin ein Fan von ganzen Lebensmitteln, weil sie noch viel mehr bieten als die Supplemente. Sie bieten ein Potpourri von Stoffen, die positive Auswirkungen haben.» Und Maria Luisa Balmer ergänzt: «Ernährung ist mehr als Biochemie – Kochen und Essen sind soziale Ereignisse, die über die reine Nährstoffaufnahme hinausgehen.»

Von Eva Mell, erschienen am 12.02.2026, 05.30 Uhr, bei der NZZ (Neue Zürcher Zeitung), in der Sonntagsausgabe

Abgerufen am: 17.07.2026, 10:27 Uhr

<https://www.nzz.ch/wissenschaft/wie-ballaststoffe-helfen-abnehmen-gesundheit-und-mikrobiom-ld.1921649>