

# Das 30-Gramm-Prinzip

Einfache Wohlfühlrezepte für eine gesunde Verdauung, weniger  
Heißhunger und 30 Gramm Ballaststoffe täglich | Mit Meal-Prep-  
Ideen

---

# Inhalt

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Vorwort.....                                         | 7  |
| Teil 1 – Ballaststoffe verstehen .....               | 8  |
| Teil 2 – Die 30-Gramm-Strategie für den Alltag ..... | 16 |
| Teil 3 – Ballaststoffreiches Frühstück .....         | 32 |
| 1. Apfel-Zimt-Overnight-Oats .....                   | 33 |
| 2. Beeren-Chia-Porridge .....                        | 34 |
| 3. Birnen-Walnuss-Haferbrei .....                    | 35 |
| 4. Bananen-Leinsamen-Porridge .....                  | 36 |
| 5. Schoko-Haferflocken mit Himbeeren .....           | 37 |
| 6. Möhrenkuchen-Overnight-Oats .....                 | 38 |
| 7. Pflaumen-Zimt-Porridge .....                      | 39 |
| 8. Naturjoghurt mit Beeren und Haferkleie .....      | 40 |
| 9. Skyr-Bowl mit Apfel und Mandeln.....              | 41 |
| 10. Chia-Pudding mit Mango und Papaya .....          | 42 |
| 11. Himbeer-Leinsamen-Joghurt.....                   | 43 |
| 12. Vollkornbrot mit Avocado und Tomate .....        | 44 |
| 13. Hummusbrot mit Gurke und Kresse .....            | 45 |
| 14. Herzhaftes Porridge mit Spinat und Ei .....      | 46 |
| 15. Gemüse-Eiermuffins mit Haferflocken .....        | 47 |
| Teil 4 – Smoothies und kleine Frühstücksdinks.....   | 48 |
| 16. Beeren-Hafer-Smoothie .....                      | 49 |
| 17. Apfel-Spinat-Smoothie .....                      | 50 |
| 18. Birnen-Kiwi-Smoothie mit Leinsamen.....          | 51 |
| 19. Mango-Möhren-Smoothie .....                      | 52 |
| 20. Pflaumen-Hafer-Drink .....                       | 53 |
| 21. Himbeer-Chia-Smoothie.....                       | 54 |
| 22. Bananen-Kakao-Smoothie mit Haferkleie .....      | 55 |
| 23. Grüner Smoothie mit Gurke und Apfel .....        | 56 |

---

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 24. Heidelbeer-Mandel-Smoothie.....                     | 57 |
| 25. Pfirsich-Leinsamen-Smoothie.....                    | 58 |
| Teil 5 – Suppen und Eintöpfe.....                       | 59 |
| 26. Klassische Linsensuppe mit Gemüse .....             | 60 |
| 27. Rote-Linsen-Tomatensuppe.....                       | 61 |
| 28. Weiße-Bohnen-Suppe mit Spinat.....                  | 62 |
| 29. Kichererbsen-Gemüse-Eintopf .....                   | 63 |
| 30. Kartoffel-Lauch-Suppe mit weißen Bohnen .....       | 64 |
| 31. Möhren-Ingwer-Suppe mit roten Linsen .....          | 65 |
| 32. Kürbissuppe mit Kichererbsen .....                  | 66 |
| 33. Brokkoli-Erbsen-Suppe .....                         | 67 |
| 34. Tomaten-Bohnen-Suppe.....                           | 68 |
| 35. Mediterraner Linseneintopf .....                    | 69 |
| 36. Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf.....              | 70 |
| 37. Graupensuppe mit Wurzelgemüse.....                  | 71 |
| 38. Blumenkohlsuppe mit weißen Bohnen .....             | 72 |
| 39. Minestrone mit Vollkornnudeln .....                 | 73 |
| 40. Erbseneintopf mit Möhren und Kartoffeln.....        | 74 |
| Teil 6 – Salate, Bowls und Gerichte zum Mitnehmen.....  | 75 |
| 41. Quinoa-Kichererbsen-Bowl .....                      | 76 |
| 42. Couscoussalat mit Gemüse und weißen Bohnen.....     | 77 |
| 43. Linsensalat mit Paprika und Gurke .....             | 78 |
| 44. Bulgurbowl mit Ofengemüse.....                      | 79 |
| 45. Vollkornnudelsalat mit Brokkoli .....               | 80 |
| 46. Kartoffelsalat mit grünen Bohnen .....              | 81 |
| 47. Mediterrane Kichererbsen-Bowl .....                 | 82 |
| 48. Rote-Bete-Linsen-Salat .....                        | 83 |
| 49. Möhren-Apfel-Salat mit Walnüssen .....              | 84 |
| 50. Brokkolisalat mit Apfel und Sonnenblumenkernen..... | 85 |
| 51. Kidneybohnen-Mais-Salat .....                       | 86 |

---

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 52. Hirsebowl mit Kürbis und Spinat .....          | 87  |
| 53. Quinoasalat mit Granatapfel und Mandeln .....  | 88  |
| 54. Süßkartoffel-Bowl mit schwarzen Bohnen .....   | 89  |
| 55. Meal-Prep-Bowl mit Naturreis und Edamame ..... | 90  |
| Teil 7 – Vegetarische Hauptgerichte .....          | 91  |
| 56. Vollkornnudeln mit Linsen-Bolognese.....       | 92  |
| 57. Kichererbsen-Spinat-Curry .....                | 93  |
| 58. Kidneybohnen-Chili mit Mais .....              | 94  |
| 59. Linsen-Gemüse-Pfanne .....                     | 95  |
| 60. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Bohnen .....   | 96  |
| 61. Süßkartoffeln mit Kichererbsenfüllung .....    | 97  |
| 62. Vollkornreis mit Brokkoli und Tofu .....       | 98  |
| 63. Auberginen-Linsen-Auflauf .....                | 99  |
| 64. Zucchini-Boote mit Bulgurfüllung.....          | 100 |
| 65. Gemüsepfanne mit weißen Bohnen.....            | 101 |
| 66. Vollkorn-Couscous mit Ofengemüse .....         | 102 |
| 67. Kartoffel-Spinat-Pfanne mit Kichererbsen.....  | 103 |
| 68. Pilz-Graupen-Risotto.....                      | 104 |
| 69. Hirseauflauf mit Gemüse.....                   | 105 |
| 70. Linsenbratlinge mit Joghurtdip.....            | 106 |
| 71. Bohnenburger mit Vollkornbrötchen .....        | 107 |
| 72. Kichererbsen-Gemüse-Puffer .....               | 108 |
| 73. Brokkoli-Quinoa-Auflauf.....                   | 109 |
| 74. Vollkornwraps mit Bohnen und Gemüse.....       | 110 |
| 75. Shakshuka mit Kichererbsen .....               | 111 |
| Teil 8 – Hauptgerichte mit Fisch und Geflügel..... | 112 |
| 76. Ofenlachs mit Linsen und Gemüse.....           | 113 |
| 77. Vollkornnudeln mit Lachs und Brokkoli .....    | 114 |
| 78. Fischfilet mit Bohnen-Tomaten-Gemüse.....      | 115 |
| 79. Thunfisch-Bohnen-Pfanne.....                   | 116 |

---

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 80. Naturreis-Bowl mit Lachs und Edamame .....          | 117 |
| 81. Hähnchen-Kichererbsen-Pfanne .....                  | 118 |
| 82. Hähnchen mit Buchweizen und Brokkoli.....           | 119 |
| 83. Mediterranes Hähnchen mit weißen Bohnen .....       | 120 |
| 84. Puten-Gemüse-Pfanne mit Bulgur .....                | 121 |
| 85. Vollkornwraps mit Hähnchen und Bohnen .....         | 122 |
| Teil 9 – Schnelle Abendgerichte .....                   | 123 |
| 86. Vollkornbrot mit Bohnencreme und Gemüse .....       | 124 |
| 87. Avocado-Kichererbsen-Brot .....                     | 125 |
| 88. Schnelle Tomaten-Bohnen-Pfanne .....                | 126 |
| 89. Rührei mit Spinat und Vollkornbrot.....             | 127 |
| 90. Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Linsensalat..... | 128 |
| 91. Gemüseomelett mit weißen Bohnen .....               | 129 |
| 92. Vollkorn-Wrap mit Hummus und Ofengemüse .....       | 130 |
| 93. Schnelle Linsen-Tomaten-Pasta.....                  | 131 |
| 94. Couscouspfanne mit Kichererbsen.....                | 132 |
| 95. Brokkoli-Kartoffel-Pfanne .....                     | 133 |
| Teil 10 – Snacks, Dips und kleine Sattmacher.....       | 134 |
| 96. Geröstete Kichererbsen.....                         | 135 |
| 97. Hafer-Nuss-Energiekugeln .....                      | 136 |
| 98. Apfelspalten mit Mandelmus .....                    | 137 |
| 99. Beeren-Chia-Joghurt.....                            | 138 |
| 100. Vollkornknäckebrötchen mit Hummus.....             | 139 |
| 101. Linsen-Paprika-Dip.....                            | 140 |
| 102. Weiße-Bohnen-Kräutercreme .....                    | 141 |
| 103. Erbsen-Minze-Aufstrich.....                        | 142 |
| 104. Möhren-Hafer-Muffins .....                         | 143 |
| 105. Nussige Haferflockenriegel.....                    | 144 |
| Teil 11 – Ballaststoffreiche Desserts .....             | 145 |
| 106. Apfel-Zimt-Crumble mit Haferflocken .....          | 146 |

---

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 107. Beeren-Chia-Dessert .....               | 147 |
| 108. Schoko-Bohnen-Brownies .....            | 148 |
| 109. Bananen-Hafer-Kekse .....               | 149 |
| 110. Birnen-Walnuss-Dessert .....            | 150 |
| 111. Himbeer-Quark-Creme mit Leinsamen ..... | 151 |
| 112. Pflaumen-Hafer-Auflauf .....            | 152 |
| 113. Apfel-Mandel-Muffins .....              | 153 |
| 114. Schoko-Chia-Pudding mit Beeren.....     | 154 |
| 115. Gebackene Banane mit Nüssen.....        | 155 |
| Teil 12 – Der 28-Tage-Plan .....             | 156 |
| Bonus.....                                   | 166 |
| Schlusswort .....                            | 174 |

# Vorwort

*Mehr Ballaststoffe, mehr Vielfalt und länger satt durch den Tag*

Ballaststoffe haben ein unscheinbares Image. Sie werden häufig nur mit Vollkornbrot und einer geregelten Verdauung verbunden. Dabei können sie weit mehr: Sie vergrößern das Volumen einer Mahlzeit, unterstützen ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und dienen bestimmten Darmbakterien als Nahrung. Gleichzeitig bringen ballaststoffreiche Lebensmittel meistens viele weitere wertvolle Bestandteile mit – darunter Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Trotzdem erreichen viele Menschen im Alltag nicht die empfohlene Menge. Häufig fehlen nicht der gute Wille oder das Wissen, sondern einfache Ideen für die praktische Umsetzung. Zwischen Arbeit, Familie und anderen Verpflichtungen bleibt wenig Zeit, jede Mahlzeit genau zu planen. Außerdem klingt eine ballaststoffreiche Ernährung zunächst aufwendiger, als sie tatsächlich ist.

Dabei können bereits kleine Veränderungen einen deutlichen Unterschied machen. Haferflocken statt stark verarbeitetem Frühstücksgebäck, Vollkornnudeln statt heller Nudeln, eine Handvoll Beeren im Joghurt oder einige Kichererbsen im Salat: Solche Bausteine lassen sich unkompliziert in vertraute Gerichte integrieren. Niemand muss von heute auf morgen die gesamte Ernährung umstellen.

Dieses Buch zeigt dir, wie du dich Schritt für Schritt einer täglichen Ballaststoffmenge von etwa 30 Gramm annähern kannst. Die Rezepte verbinden Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne zu abwechslungsreichen Mahlzeiten. Viele Gerichte lassen sich vorbereiten, mitnehmen oder an den eigenen Geschmack anpassen.

Die Angabe von 30 Gramm ist dabei keine Prüfung, die du jeden Tag bestehen musst. Sie dient als praktische Orientierung. An manchen Tagen werden es etwas weniger sein, an anderen vielleicht mehr. Entscheidend ist das Ernährungsmuster über einen längeren Zeitraum – nicht die exakt berechnete Menge einer einzelnen Mahlzeit.

Wenn du bisher nur wenige Ballaststoffe gegessen hast, solltest du deinem Verdauungssystem Zeit geben. Eine langsame Steigerung und ausreichend Flüssigkeit sind besonders wichtig. So kann sich der Körper schrittweise an die neue Lebensmittelauswahl gewöhnen.

Ballaststoffreich zu essen bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten. Im Gegenteil: Mehr pflanzliche Vielfalt bringt unterschiedliche Farben, Aromen und Konsistenzen auf den Teller. Das Ziel ist keine komplizierte Spezialernährung, sondern eine Küche, die sättigt, schmeckt und auch an vollen Tagen funktioniert.

# Teil 1 – Ballaststoffe verstehen

## 1. Warum Ballaststoffe so wertvoll sind

Ballaststoffe sind überwiegend unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel. Sie kommen vor allem in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Kernen vor. Anders als Eiweiß, Fett und verwertbare Kohlenhydrate werden sie im Dünndarm nicht oder nicht vollständig zerlegt.

Das bedeutet jedoch keineswegs, dass sie nutzlos sind. Auf ihrem Weg durch den Verdauungstrakt erfüllen sie verschiedene Aufgaben. Einige Ballaststoffe binden Wasser und vergrößern dadurch das Volumen des Darminhalts. Andere werden im Dickdarm von Bakterien fermentiert. Dabei entstehen unter anderem kurzkettige Fettsäuren, die für das Darmmilieu eine wichtige Rolle spielen.

Ballaststoffreiche Lebensmittel müssen häufig gründlicher gekaut werden. Sie besitzen oft ein größeres Volumen und werden langsamer gegessen als stark verarbeitete Produkte. Das kann dazu beitragen, dass Sättigungssignale besser wahrgenommen werden.

Zudem sind Ballaststoffquellen selten isolierte Nährstofflieferanten. Eine Portion Haferflocken liefert beispielsweise nicht nur Ballaststoffe, sondern auch komplexe Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. Hülsenfrüchte verbinden Ballaststoffe mit Eiweiß, während Gemüse und Obst zusätzlich Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Eine ballaststoffreiche Ernährung kann deshalb mehrere Bereiche gleichzeitig unterstützen:

- eine normale Darmtätigkeit
- eine vielfältige Ernährung
- ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl
- eine günstigere Zusammensetzung der Mahlzeiten
- einen gleichmäßigeren Verlauf des Blutzuckers nach bestimmten Mahlzeiten
- ein gesundheitsförderliches Ernährungsmuster

Entscheidend ist nicht ein einzelnes „Superfood“. Besonders wertvoll ist die Kombination verschiedener pflanzlicher Lebensmittel. Je abwechslungsreicher die Auswahl, desto vielfältiger sind auch die aufgenommenen Ballaststoffarten.

## 2. Lösliche und unlösliche Ballaststoffe

Ballaststoffe werden häufig in lösliche und unlösliche Ballaststoffe eingeteilt. Diese Unterscheidung hilft dabei, ihre unterschiedlichen Eigenschaften zu verstehen. In natürlichen Lebensmitteln kommen jedoch meist mehrere Ballaststoffarten gemeinsam vor.

## Lösliche Ballaststoffe

Lösliche Ballaststoffe können sich in Wasser lösen oder eine gelartige Masse bilden. Viele von ihnen werden im Dickdarm von Darmbakterien fermentiert.

Zu den bekannten löslichen Ballaststoffen gehören:

- Pektine aus Äpfeln, Beeren und Zitrusfrüchten
- Beta-Glucane aus Hafer und Gerste
- bestimmte Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten
- Schleimstoffe aus Lein- und Chiasamen
- Inulin aus beispielsweise Chicorée, Zwiebeln und Topinambur

Durch ihre Fähigkeit, Wasser zu binden, können sie den Speisebrei verdicken. Das kann die Magenentleerung und die Aufnahme bestimmter Nährstoffe beeinflussen. Einige lösliche Ballaststoffe dienen zudem nützlichen Darmbakterien als Nahrung.

## Unlösliche Ballaststoffe

Unlösliche Ballaststoffe lösen sich kaum in Wasser. Sie können Flüssigkeit aufnehmen, quellen und das Volumen des Darminhalts erhöhen. Dadurch unterstützen sie die normale Darmbewegung.

Sie kommen unter anderem vor in:

- Vollkorngetreide und Kleie

## Gemüse

- Nüssen und Samen
- Hülsenfrüchten

## Obstschalen, sofern diese essbar und gut verträglich sind

Für eine ausgewogene Versorgung ist keine genaue Trennung im Speiseplan erforderlich. Wer regelmäßig unterschiedliche Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen isst, nimmt normalerweise verschiedene lösliche und unlösliche Ballaststoffe auf.

## 3. Wie Ballaststoffe die Verdauung unterstützen

Eine normale Verdauung hängt von vielen Faktoren ab. Dazu gehören Bewegung, Flüssigkeitszufuhr, Essgewohnheiten, Medikamente, Stress und die individuelle Gesundheit. Ballaststoffe sind ein wichtiger Teil dieses Zusammenspiels.

Einige Ballaststoffe binden Wasser und quellen auf. Dadurch wird der Darminhalt voluminöser. Das kann die Darmbewegung anregen und dazu beitragen, dass der Stuhl eine günstige Konsistenz erhält. Voraussetzung ist allerdings, dass gleichzeitig ausreichend getrunken wird.

Andere Ballaststoffe werden im Dickdarm von Bakterien verarbeitet. Diese Fermentation kann das dortige Milieu beeinflussen. Dabei entstehen Gase, aber auch kurzkettige Fettsäuren. Eine gewisse Gasbildung ist daher zunächst nicht ungewöhnlich, besonders wenn die Ballaststoffmenge schnell erhöht wird.

Ballaststoffe können je nach Art und persönlicher Verträglichkeit unterschiedlich wirken. Was einem Menschen bei träger Verdauung hilft, kann bei einem anderen Blähungen verursachen. Deshalb ist es sinnvoll, nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Auswahl und Zubereitung zu achten.

Gut verträgliche Einstiegsmöglichkeiten sind häufig:

- gekochte Haferflocken
- weich gegartes Gemüse
- geschrotete Leinsamen in kleiner Menge
- reifes, geschältes Obst
- kleine Portionen gut gegarter Hülsenfrüchte
- pürierte Suppen mit Gemüse oder Hülsenfrüchten

Werden Hülsenfrüchte aus der Dose verwendet, können sie gründlich unter fließendem Wasser abgespült werden. Getrocknete Hülsenfrüchte sollten ausreichend eingeweicht und vollständig gegart werden. Auch langsames Essen und gründliches Kauen können die Verträglichkeit verbessern.

#### 4. Darmmikrobiom und präbiotische Lebensmittel

Im menschlichen Darm leben zahlreiche Mikroorganismen. Die Gesamtheit dieser Mikroorganismen und ihrer Gene wird als Darmmikrobiom bezeichnet. Seine Zusammensetzung unterscheidet sich von Mensch zu Mensch und wird unter anderem durch Ernährung, Alter, Lebensstil, Medikamente und Umweltfaktoren beeinflusst.

Bestimmte Ballaststoffe gelangen unverdaut in den Dickdarm und können dort von Bakterien genutzt werden. Werden solche Substanzen gezielt von Mikroorganismen verwertet und entsteht daraus ein gesundheitlicher Nutzen, spricht man von einer präbiotischen Wirkung.

Lebensmittel mit präbiotisch wirksamen Bestandteilen sind beispielsweise:

- Zwiebeln und Knoblauch
- Lauch
- Chicorée
- Artischocken
- Spargel
- Hafer

## Hülsenfrüchte

- leicht unreife Bananen

## abgekühlte Kartoffeln, Nudeln oder Reis

Beim Abkühlen gekochter stärkehaltiger Lebensmittel kann ein Teil der Stärke seine Struktur verändern. Es entsteht sogenannte resistente Stärke, die im Dünndarm nicht vollständig verdaut wird und im Dickdarm als Substrat für Bakterien dienen kann.

Nicht jedes präbiotische Lebensmittel wird von jedem Menschen gleich gut vertragen. Besonders Zwiebeln, Knoblauch, große Mengen Hülsenfrüchte oder Inulin können bei empfindlichen Personen Blähungen auslösen. Mehr ist daher nicht automatisch besser.

Für das Darmmikrobiom ist vor allem Vielfalt interessant. Statt sich auf ein einzelnes Produkt zu konzentrieren, lohnt sich eine abwechslungsreiche Auswahl aus Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen.

## 5. Warum ballaststoffreiche Mahlzeiten länger sättigen

Sättigung entsteht nicht durch einen einzelnen Nährstoff. Entscheidend sind unter anderem das Volumen der Mahlzeit, ihr Energiegehalt, die Zusammensetzung aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten sowie die Geschwindigkeit, mit der gegessen wird.

Ballaststoffreiche Lebensmittel können an mehreren Stellen ansetzen. Viele von ihnen enthalten im Verhältnis zu ihrem Volumen vergleichsweise wenig Energie. Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte füllen den Teller, ohne dass dafür ausschließlich energiereiche Zutaten benötigt werden.

Quellfähige Ballaststoffe binden außerdem Wasser. Dadurch kann das Volumen des Speisebreis zunehmen. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Nüsse und Samen müssen häufig länger gekaut werden als sehr weiche, stark verarbeitete Lebensmittel. Das langsamere Essen gibt dem Körper mehr Zeit, Sättigungssignale wahrzunehmen.

Besonders sättigend sind Mahlzeiten, die Ballaststoffe mit Eiweiß und einer angemessenen Menge Fett kombinieren. Beispiele dafür sind:

- Haferflocken mit Skyr, Beeren und Nüssen
- Vollkornbrot mit Ei und Gemüse
- Linsensalat mit Feta und Paprika
- Naturreis mit Tofu und Brokkoli
- Kartoffeln mit Kräuterquark und Salat

## Kichererbsencurry mit Gemüse

Ballaststoffe allein garantieren jedoch weder Gewichtsverlust noch vollständigen Schutz vor Heißhunger. Schlaf, Stress, Mahlzeitenrhythmus und die gesamte Energieaufnahme spielen ebenfalls eine Rolle. Sie können aber dabei helfen, Mahlzeiten sättigender und nährstoffreicher zusammenzustellen.

## 6. Die Bedeutung für Blutzucker und Heißhunger

Nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit werden verwertbare Kohlenhydrate in Glukose zerlegt und ins Blut aufgenommen. Wie schnell der Blutzucker ansteigt, hängt unter anderem von der Art der Kohlenhydrate, der Verarbeitung des Lebensmittels, der Portionsgröße und der Zusammensetzung der gesamten Mahlzeit ab.

Ballaststoffe können die Verdauung und Aufnahme von Kohlenhydraten verlangsamen. Besonders lösliche, gelbildende Ballaststoffe beeinflussen die Konsistenz des Speisebreis. Eine Mahlzeit aus Vollkorngetreide, Gemüse und Hülsenfrüchten wirkt deshalb häufig anders als eine vergleichbare Menge stark verarbeiteter Kohlenhydrate.

Praktische Kombinationen sind beispielsweise:

- Obst zusammen mit Naturjoghurt und Nüssen
- Vollkornbrot mit Hummus und Gemüse
- Nudeln mit Linsen und Tomatensauce
- Naturreis mit Eiweißquelle und Gemüse
- Haferflocken mit Leinsamen und Beeren

Solche Mahlzeiten enthalten neben Kohlenhydraten auch Ballaststoffe, Eiweiß und gegebenenfalls Fett. Dadurch halten sie häufig länger satt als Süßigkeiten, gezuckerte Getränke oder Weißmehlgebäck.

Heißhunger hat allerdings nicht immer nur mit dem Blutzucker zu tun. Auch zu lange Essenspausen, sehr kleine Mahlzeiten, Schlafmangel, Stress, Gewohnheiten oder emotionale Auslöser können beteiligt sein. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann eine hilfreiche Grundlage schaffen, ersetzt aber keine individuelle Ursachenklärung.

Menschen mit Diabetes sollten größere Ernährungsänderungen mit ihrem behandelnden Fachpersonal abstimmen, insbesondere wenn sie Insulin oder blutzuckersenkende Medikamente verwenden.

## 7. Sind 30 Gramm am Tag realistisch?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt für Erwachsene einen Richtwert von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag. Diese Menge klingt zunächst hoch, lässt sich aber durch mehrere ballaststoffreiche Bausteine über den Tag verteilen.

Ein beispielhafter Tag könnte so aussehen:

- Frühstück: Haferflocken mit Apfel und Leinsamen
- Mittagessen: Vollkornnudeln mit Gemüse und Linsen
- Snack: eine Birne und einige Mandeln
- Abendessen: Vollkornbrot mit Hummus, Gurke und Tomate

Die tatsächliche Menge hängt von den verwendeten Produkten und Portionen ab. Vollkornbrot ist nicht gleich Vollkornbrot, und auch Obst- und Gemüsesorten unterscheiden sich in ihrem Ballaststoffgehalt. Die Tagesmenge muss daher nicht grammgenau berechnet werden.

Hilfreich ist eine einfache Bausteinstrategie:

- mindestens eine Vollkornquelle einplanen
- Gemüse zu den Hauptmahlzeiten essen
- täglich ein bis zwei Portionen Obst wählen
- Hülsenfrüchte regelmäßig verwenden
- Nüsse, Samen oder Kerne ergänzen

Wer jeden dieser Bausteine in den Alltag integriert, kommt dem Ziel meist näher, ohne ständig Nährwerttabellen prüfen zu müssen.

Nicht jeder Mensch braucht exakt dieselbe Menge. Der Richtwert bietet eine Orientierung, während Verträglichkeit, Energiebedarf und gesundheitliche Situation individuell bleiben.

## 8. Ballaststoffe langsam erhöhen

Wer bisher überwiegend Weißmehlprodukte, wenig Gemüse und nur selten Hülsenfrüchte gegessen hat, sollte nicht sofort auf sehr große Ballaststoffmengen umsteigen. Das Verdauungssystem und die Darmbakterien benötigen Zeit, um sich anzupassen.

Eine zu schnelle Steigerung kann zu folgenden Beschwerden führen:

- Blähungen
- Völlegefühl
- Bauchdruck
- vermehrten Darmgeräuschen
- Veränderungen der Stuhlkonsistenz

Sinnvoller ist eine schrittweise Umstellung. Du könntest beispielsweise zunächst das Frühstück verändern, einige Tage später mehr Gemüse ergänzen und anschließend kleine Mengen Hülsenfrüchte einbauen.

Ein sanfter Einstieg kann so aussehen:

Helle Backwaren teilweise durch Vollkornvarianten ersetzen.

Eine zusätzliche Portion Gemüse am Tag einplanen.

Haferflocken, Leinsamen oder Beeren ins Frühstück geben.

Mit wenigen Esslöffeln Hülsenfrüchten beginnen.

Die Menge entsprechend der Verträglichkeit langsam steigern.

Auch die Zubereitung spielt eine Rolle. Gekochtes oder püriertes Gemüse ist oft leichter verträglich als große Mengen Rohkost. Rote Linsen benötigen keine lange Einweichzeit und werden beim Kochen weich. Hülsenfrüchte aus der Dose sind schnell verfügbar und können nach gründlichem Abspülen direkt verwendet werden.

Wenn Beschwerden auftreten, muss nicht die gesamte ballaststoffreiche Ernährung aufgegeben werden. Häufig hilft es, die Menge vorübergehend zu reduzieren und einzelne Lebensmittel nacheinander zu testen.

## 9. Ausreichend trinken und Beschwerden vermeiden

Ballaststoffe und Flüssigkeit gehören zusammen. Besonders quellfähige Ballaststoffe nehmen Wasser auf. Wird die Ballaststoffmenge erhöht, ohne ausreichend zu trinken, kann dies die Verdauung erschweren und eine Verstopfung begünstigen.

Als Getränke eignen sich vor allem:

- Wasser
- Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Wie viel Flüssigkeit benötigt wird, hängt unter anderem von Körpergröße, Aktivität, Temperatur, Ernährung und Gesundheitszustand ab. Gleichmäßig über den Tag zu trinken ist häufig angenehmer, als große Mengen auf einmal zu sich zu nehmen.

Bei Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen oder Kleie ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig. Flohsamenschalen quellen sehr stark und sollten nur entsprechend der Zubereitungshinweise und mit genügend Wasser verwendet werden. Sie dürfen nicht trocken eingenommen werden.

Zusätzlich können folgende Gewohnheiten die Verträglichkeit unterstützen:

- gründlich kauen
- langsam essen
- Portionsgrößen schrittweise erhöhen
- Hülsenfrüchte gut garen
- Dosenhülsenfrüchte gründlich abspülen
- Rohkost und gegartes Gemüse abwechseln

- regelmäßige Bewegung in den Alltag einbauen

Anhaltende oder starke Beschwerden sollten nicht einfach als normale Folge einer Ernährungsumstellung abgetan werden. Bei starken Bauchschmerzen, anhaltender Verstopfung, Blut im Stuhl, unbeabsichtigtem Gewichtsverlust oder länger bestehenden Veränderungen ist eine ärztliche Abklärung wichtig.

## 10. Wann eine ballaststoffreiche Ernährung nicht geeignet ist

Für viele Menschen ist eine ballaststoffreiche Ernährung empfehlenswert. Es gibt jedoch Situationen, in denen die Menge oder die Art der Ballaststoffe individuell angepasst werden muss.

Das kann unter anderem gelten bei:

- akuten entzündlichen Darmerkrankungen
- Darmverengungen oder drohendem Darmverschluss
- kurz nach bestimmten Operationen am Magen-Darm-Trakt
- schweren Verdauungsbeschwerden ungeklärter Ursache
- ausgeprägten Schluckstörungen
- ärztlich angeordneter ballaststoffarmer Ernährung
- bestimmten Phasen chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen

Auch bei einem Reizdarmsyndrom ist eine pauschale Empfehlung schwierig. Manche Betroffene profitieren von bestimmten löslichen Ballaststoffen, während andere auf fermentierbare Bestandteile empfindlich reagieren. Häufig kommt es auf die konkrete Ballaststoffart, die Menge und die individuelle Verträglichkeit an.

Bei Divertikeln oder anderen Darmerkrankungen sollten ältere, pauschale Verbotslisten nicht eigenständig übernommen werden. Die passende Ernährung hängt von der genauen Diagnose und davon ab, ob gerade akute Beschwerden bestehen.

Wer Medikamente einnimmt, sollte außerdem beachten, dass stark quellende Ballaststoffpräparate die Aufnahme bestimmter Arzneimittel beeinflussen können. Deshalb kann ein zeitlicher Abstand notwendig sein. Die Packungsbeilage sowie ärztliche oder pharmazeutische Hinweise sind maßgeblich.

Dieses Buch richtet sich an grundsätzlich gesunde Erwachsene, die ihre tägliche Ernährung ballaststoffreicher gestalten möchten. Es ersetzt keine persönliche medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei bestehenden Erkrankungen, wiederkehrenden Beschwerden oder einer ärztlich verordneten Spezialkost sollte die Umstellung mit qualifiziertem Fachpersonal abgestimmt werden.

# Teil 2 – Die 30-Gramm-Strategie für den Alltag

## 11. Ballaststoffreiche Lebensmittel im Überblick

Ballaststoffe stecken fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln. Besonders gute Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse, Samen und Kerne. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte enthalten dagegen normalerweise keine Ballaststoffe.

Für den Alltag ist es nicht nötig, den Ballaststoffgehalt jedes Lebensmittels auswendig zu kennen. Hilfreicher ist es, verschiedene ballaststoffreiche Lebensmittelgruppen über den Tag zu verteilen.

### Vollkorngetreide und Getreideprodukte

Vollkornprodukte enthalten neben dem Mehlkörper auch die Randschichten und den Keimling des Getreidekorns. Dadurch liefern sie in der Regel deutlich mehr Ballaststoffe als vergleichbare Produkte aus hellem Mehl.

Geeignete Lebensmittel sind:

- Haferflocken und Haferkleie
- Vollkornbrot und Vollkornbrötchen
- Vollkornnudeln
- Naturreis
- Vollkorn Couscous und Vollkornbulgur
- Gerste und Graupen
- Roggenvollkornprodukte
- Hirse, Buchweizen und Quinoa

### Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte verbinden Ballaststoffe mit pflanzlichem Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten. Sie lassen sich in Suppen, Salaten, Currys, Aufstrichen und Pfannengerichten verwenden.

Dazu gehören:

- Linsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- weiße und schwarze Bohnen
- Erbsen

- Sojabohnen und Edamame

## Gemüse

Fast jede Gemüsesorte trägt zur täglichen Ballaststoffzufuhr bei. Besonders praktisch ist eine Mischung aus rohem und gegartem Gemüse. Je abwechslungsreicher die Auswahl, desto größer wird auch die Vielfalt der aufgenommenen Pflanzenbestandteile.

Gute Möglichkeiten sind:

- Brokkoli und Blumenkohl
- Möhren und Pastinaken
- Paprika und Zucchini
- Kohl und Rosenkohl
- grüne Bohnen und Erbsen
- Kürbis und Süßkartoffeln
- Spinat und Mangold
- Artischocken

## Obst

Obst liefert Ballaststoffe, Wasser, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Ganze Früchte sind meist ballaststoffreicher und sättigender als Saft.

Geeignet sind beispielsweise:

- Äpfel und Birnen
- Beeren
- Orangen und Mandarinen
- Pflaumen und Aprikosen
- Kiwis
- Bananen
- Feigen

Essbare Schalen können den Ballaststoffgehalt erhöhen. Das Obst sollte dafür gründlich gewaschen werden. Ob es mit Schale vertragen wird, ist individuell verschieden.

## Nüsse, Samen und Kerne

Bereits kleine Portionen liefern Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und weitere Nährstoffe.

Geeignete Ergänzungen sind:

- Mandeln und Walnüsse
- Haselnüsse und Pistazien
- Leinsamen

- Chiasamen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Sesam

Ein einzelnes Lebensmittel muss nicht besonders große Mengen liefern. Entscheidend ist die Summe aus mehreren Bausteinen. Haferflocken am Morgen, Gemüse und Hülsenfrüchte am Mittag, Obst als Snack und Vollkornbrot am Abend können gemeinsam bereits einen großen Teil des Tagesziels abdecken.

## 12. Gemüse und Obst richtig kombinieren

Gemüse und Obst gehören zu den einfachsten Möglichkeiten, mehr Ballaststoffe in den Alltag zu bringen. Gemüse sollte dabei den größeren Anteil ausmachen, während Obst eine praktische Ergänzung für Frühstück, Snacks und Desserts bietet.

Statt dich auf wenige Sorten zu beschränken, kannst du nach Farben auswählen:

- Grün: Brokkoli, Spinat, Erbsen, Zucchini und Kiwi
- Rot: Tomaten, rote Paprika, Beeren und rote Äpfel
- Orange: Möhren, Kürbis, Orangen und Aprikosen
- Violett: Auberginen, Rotkohl, Pflaumen und Heidelbeeren
- Hell: Blumenkohl, Pastinaken, Birnen und weiße Bohnen

Die Farben stehen zwar nicht für exakt festgelegte Nährstoffmengen, erinnern aber daran, abwechslungsreich einzukaufen.

### Gemüse zu jeder Hauptmahlzeit

Eine einfache Orientierung lautet: Ergänze Mittag- und Abendessen jeweils um Gemüse. Das muss kein aufwendiger Salat sein. Auch tiefgekühltes Gemüse, eine Gemüsesuppe oder Tomaten und Gurken auf dem Brot zählen.

Praktische Möglichkeiten sind:

- Beeren oder geriebene Möhren im Frühstück
- Gemüsebeilage zum Mittagessen
- Rohkost oder Suppe am Abend
- Obst als Zwischenmahlzeit
- Gemüse in Saucen, Aufläufen und Pfannengerichten
- Ganze Früchte statt Saft

Beim Entsaften bleibt ein großer Teil der Ballaststoffe im Pressrückstand zurück. Ein Glas Saft wird zudem schneller getrunken als mehrere ganze Früchte gegessen würden. Für die tägliche Ballaststoffzufuhr sind ganze Früchte deshalb die bessere Grundlage.