

Ballaststoffe – mit diesen Lebensmitteln decken Sie den täglichen Bedarf

Die Academy of Nutrition and Dietetics empfiehlt für Frauen mindestens 25 Gramm und für Männer 38 Gramm Ballaststoffe täglich. Nutzen Sie diese Angaben, um Ihre tägliche Ernährung optimal zu gestalten und Ihren Ballaststoffbedarf zu decken.

Lebensmittel	Gesamtgehalt an Nahrungsfasern (g/100g)	Anteil der unlöslichen/löslichen Nahrungsfasern (g/100g)
Getreide		
Buchweizen, geschält	3,7	2,1/1,6
Naturreis (Vollkornreis)	4,0	1,1/2,9
Mais, Korn	7,7	6,5/1,2
Hafer, entspelzte Kerne	9,3	4,9/4,4
Weizen	9,6	7,4/2,2
Dinkel, Grünkern	9,9	7,2/2,7
Roggen	13,4	10,2/3,2
Getreidemahlerzeugnisse		
Weizenmehl, Type 405	3,2	1,2/2,0
Weizenmehl, Type 550	3,5	1,3/2,2
Weizenmehl, Type 1050	5,2	3,1/2,1
Weizenschrot, Type 1700	9,2	6,9/2,3
Weizenvollkornmehl	10,0	7,7/2,3
Roggenmehl, Type 815	6,5	3,9/2,6
Roggenmehl, Type 997	6,9	3,9/3,0
Roggenmehl, Type 1150	7,7	4,4/3,3
Roggenschrot, Type 1800	12,0	8,7/3,3
Roggenvollkornmehl	13,5	10,2/3,3
Getreidenährmittel		
Cornflakes	4,0	2,8/1,2
Müsli	4,6	1,2/3,4
Weizengrieß	7,1	5,0/2,1
Haferflocken	9,5	5,0/4,5
Haferspeisekleie	18,6	10,4/8,2
Weizenspeisekleie	49,3	45,7/3,6
Reis, parboiled, gekocht	0,6	0,2/0,4
Nudeln, gekocht	1,5	0,4/1,1
Vollkornnudeln, gekocht	4,4	0,7/3,7

Lebensmittel	Gesamtgehalt an Nahrungsfasern (g/100g)	Anteil der unlöslichen/löslichen Nahrungsfasern (g/100g)
Backwaren und Brot		
Dresdner Stollen	1,3	1,0/0,3
Butterkeks	1,4	0,8/0,6
Butterkuchen	1,6	1,0/0,6
Weizenbrötchen	3,4	1,4/2,0
Toastbrot	3,8	2,0/1,8
Weizenmischbrot	4,8	2,1/2,7
Pflaumenkuchen	4,9	3,8/1,1
Zwiebelkuchen	4,9	3,3/1,6
Zwieback	5,2	3,6/1,6
Roggenmischbrot	6,0	3,8/2,2
Weizenvollkornbrot	6,9	4,9/2,0
Roggenknäckebrot	14,1	10,0/4,1
Gemüse und Salat		
Rettich	1,2	0,9/0,3
Spargel	1,4	1,3/0,1
Kohlrabi	1,5	1,0/0,5
Blattsalat	1,6	1,4/0,2
Chinakohl	1,7	1,5/0,2
Blattspinat	1,8	1,3/0,5
Champignons	1,9	1,5/0,4
Kartoffeln	1,9	0,6/1,3
Paprika, grün	2,0	1,7/0,3
Rotkohl	2,5	1,7/0,8
Wirsing	2,8	1,8/1,0
Blumenkohl	2,9	2,4/0,5
Möhren	2,9	1,5/1,4
Weißkohl	3,0	2,2/0,8
Rosenkohl	4,4	3,3/1,1
Hülsenfrüchte (verzehrfertig)		
Linsen	2,8	1,8/1,0
Grüne Erbsen	5,0	4,0/1,0
Weißer Bohnen	7,5	3,4/4,1
Nüsse und Ölsamen		
Walnüsse	4,6	2,5/2,1
Erdnüsse	7,1	6,3/0,8
Haselnüsse	7,4	4,6/2,8
Mandeln	9,8	6,5/3,3

Lebensmittel	Gesamtgehalt an Nahrungsfasern (g/100g)	Anteil der unlöslichen/löslichen Nahrungsfasern (g/100g)
Frischobst		
Ananas	1,4	0,9/0,5
Weintrauben	1,6	1,2/0,4
Pflaumen	1,7	0,9/0,8
Süßkirschen	1,9	1,0/0,9
Bananen	2,0	1,4/0,6
Erdbeeren	2,0	1,2/0,8
Orangen	2,2	0,9/1,3
Äpfel	2,3	1,1/1,2
Birnen	2,8	2,2/0,6
Johannisbeeren	3,5	3,1/0,4
Trockenobst		
Sultaninen	5,4	3,8/1,6
Aprikosen	8,0	3,7/4,3
Pflaumen	9,0	4,1/4,9
Datteln	9,2	6,9/2,3
Feigen	9,6	7,7/1,9

Nahrungsfasergehalt ausgewählter Lebensmittel, die im Durchschnitt in größeren Mengen verzehrt werden.
 Biesalski, Hans Konrad; Bischoff, Stephan C.; Pirlich, Matthias; et al.: Ernährungsmedizin, 2018, Thieme