

# Ballaststoffreiche Ernährung

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ich habe Ihnen eine ballaststoffreiche Ernährung empfohlen und gebe Ihnen hier einige Hinweise zur praktischen Umsetzung:

**Angegeben werden die Ballaststoffe in g pro 100g Lebensmittel**

## Brotwaren

Roggenbrot	6,5
Roggenvollkornbrot	8,1
Knäckebrot	14,0
Mehrkornbrot	9,0
Weißbrot, Brötchen, Baguette	3,0
Hefengebäck	9,5
Nußkuchen	2,0
Obstkuchen, Hefeteig	2,6
Müslিকেkse	8,0
Vollkornkekse	25,0

## Frühstückszerealien

Cornflakes	4,0
Müslimischung	5,5
Früchtemüsli	7,7
Kleieflocken	3,3
Haferflocken	9,5

## Getreiderzeugnisse

Graupen	4,6
Naturreis	2,2
Vollkornnudeln	8,0
Eierteigwaren	3,4

## Obst

Apfel	2,0
Apfelsine	1,6
Aprikose	1,5
Avocado	6,3
Banane	1,8
Birne	3,3
Erdbeeren	1,6
Himbeeren	4,7
Kirschen	1,3
Honigmelone	0,7
Pflaumen	1,6
Weintrauben	1,5

## Gemüse

Blumenkohl	2,9
Bohnen, grün	1,9
Chicoree	1,3
Feldsalat	1,5
Fenchel	4,2
Grünkohl	4,2
Kartoffeln	2,1
Knollensellerie	4,2
Möhren	3,4
Paprika	3,6
Radieschen	1,6
Rosenkohl	4,4
Sauerkraut	2,2
Schwarzwurzeln	17,0
Spargel	1,5
Spinat	2,6
Tomaten	1,0
Weißkohl	3,0
Wirsing	2,5
Rhabarber	3,2

## Pilze

Zuchtchampignons	2,0
Hallimasch	6,8
Morcheln	7,0
Pfifferlinge	4,7
Steinpilze	6,0

## Hülsenfrüchte

Bohen, weiß	17,0
Erbsen, getr.	16,6
Linsen, getr.	10,6
Sojasprossen	1,1
Sojabohnen, getr.	21,9

## Trockenfrüchte

Aprikosen	8,6
Feigen	12,9
Pflaumen	5,0
Rosinen	5,6

## Empfehlungen für den täglichen Speiseplan:

- 200-250 g Vollkornbrot/brötchen
- 150-200 g Kartoffeln oder 50 g Vollkornnudeln oder Naturreis
- 200 g Gemüse und 50-75 g Salat

- 100-200 g Obst
- 200-250 g Milch/produkte
- verstopfende Lebensmittel meiden (Schokolade, Rotwein, schwarzer Tee, hartgekochte Eier, geschälter Reis, Weißbrot)
- Tees wie Fenchel, Minze, Kamille
- Hinzu kommen: ca 3x/Woche: 150-200 g Fleisch; 2x/Woche 200g Seefisch; 3x/Woche Wurst; 3 Eier/Woche, täglich 50-100g Käse
- Gemüsesäfte steigern zusätzlich die Darmbeweglichkeit

**Die Hausarzt-Facharzt Praxis**  
Oberdorf 1  
24235 Laboe  
Tel. 04343 7676

