Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 6

Artikel: Nahrungsfasern sind mehr als nur Ballaststoffe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969795

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nahrungsfasern sind mehr als nur Ballaststoffe

Das Wort «Ballast» tönt in den Ohren vieler Menschen eher negativ. Es wird gleichgesetzt mit Last, Bürde, Beschwerde, Beschwernis bis hin zu Elend. Mag es vielleicht sein, dass dieser eher negativ gesetzte Begriff «Ballaststoff» deshalb mitverantwortlich dafür ist, dass wir uns in der täglichen Ernährung mit Ballaststoffen nur ungenügend versorgen? Wie dem auch sei: Die Bezeichnung «Nahrungsfasern» wäre weit zutreffender. Jeden Tag sollte der Mensch durchschnittlich 30 bis 45 Gramm Nahrungsfasern zu sich nehmen.

Die Nahrungsfasern kommen ausschliesslich in Pflanzen und in den daraus hergestellten Nahrungsmitteln vor. Sie sind das eigentliche Gerüst – die Zellwände – der Pflanze. Zellwände sind faserig, daher stammt auch der heute übliche Name Nahrungsfasern. Es erstaunt vielleicht, dass die Nahrungsfasern tatsächlich unverdaulich sind. Sie sorgen aber bei gleichzeitig genügender Flüssigkeitsaufnahme

Die Schotten lieben Porridge über alles

«Porridge ist das Geheimnis der Erfolge aller Schotten. Er hält den Leib gesund, den Kopf kühl und die Füsse warm», sagen Schotten über sich selbst. Doch auch zum traditionellen englischen Frühstück gehört nebst Tee, Ei, gebratenen Tomaten, Toast und Orangen-Marmelade unbedingt der Porridge.

Der Original-Porridge, ein Grundnahrungsmittel der ländlichen und körperlich arbeitenden Bevölkerung, ist leicht gesalzen und wird mit Wasser hergestellt. Ob süss oder gesalzen, für einen echten Porridge verwendet man Hafergrütze, also geschälte und geschnittene Haferkerne.

Breigerichte gehören zu den ältestens Speiseformen und haben sich bei den nordischen Völkern, so eben auch bei den Schotten, bis heute als traditionelle Gerichte gehalten.

Porridge (engl.), deutsch übersetzt etwa mit: «Weiches Essen, gemacht aus Hafergrütze», stammt vom französischen Begriff «Pottage», und hiess ursprünglich «Poddidge». Das Wort stammt aus dem lateinischen «Potagium», Topfgericht, zum Topf gehörend oder was im Topf ist. Die Art der Zubereitung und nicht die Zutat Hafer hat zum Wort Porridge geführt. Porridge ist eine einfache, natürliche und vollwertige Nahrung für jeden Tag.

Und so wird Porridge gekocht (Rezept für 4 bis 5 Personen):

Zutaten: 5 dl Wasser, 120 g Hafergrütze, 1 Prise Salz, kalte Milch oder Rahm, wenig Zucker, Zimt, Kompott oder rohes Obst.

Das Wasser aufkochen, die Hafergrütze einrühren und auf kleiner Flamme etwa 30 Minuten köcheln lassen. Zuletzt das Salz beigeben. – Den Porridge nach Belieben mit kalter Milch oder Rahm, Zucker und Zimt, mit Kompott oder rohem Obst servieren. Noch ein Tip: Zur Geschmacksverbesserung kann die Hafergrütze leicht geröstet werden. (BN)

für eine gut funktionierende Darmtätigkeit. Das ist der Hauptzweck in der menschlichen Ernährung. Weil heute in der Zivilisationskost aber viel zu wenig Nahrungsfasern enthalten sind, leiden viele Menschen unter einem trägen Darm, mit all seinen unangenehmen Begleiterscheinungen wie Verstopfung, Blähungen und auch unreiner Haut. Für natürliche Abhilfe kann in vielen Fällen die ausreichende Zufuhr von Nahrungsfasern sorgen.

Vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus gesehen gehören die Nahrungsfasern in die Gruppe der Kohlenhydrate, wobei wir zwei Gruppen, nämlich die in Wasser löslichen und die unlöslichen, unterscheiden. Während die wasserunlöslichen Nahrungsfasern vor allem die Darmtätigkeit anregen, binden die wasserlöslichen, von denen die Haferkleie einen hohen Anteil hat, Cholesterin im Darm und fördern damit eine vermehrte Ausscheidung. Insgesamt wird der Darm bei einer nahrungsfaserreichen Ernährung buchstäblich «gereinigt», so dass Darmerkrankungen verringert werden. Hinzu kommt, dass die lösliche Haferkleie, dank ihrem starken Quellvermögen, Schleim bildet, der heilend bei Magen- und Darmerkrankungen wirkt. Daher kommt auch der bekannte, einfache Heilerfolg der Haferschleimsuppe in der Krankenernährung.

Einem Schwamm gleich können Nahrungsfasern erhebliche Mengen an Wasser aufsaugen. Dadurch muss der Darm deutlich mehr arbeiten, und der Nahrungsbrei kommt schneller voran. Die nahrungsfaserreiche Kost hat einen hohen Sättigungswert, ohne gleichzeitig mehr Kalorien zu liefern. Denn die Nahrungsfasern werden unverdaut wieder ausgeschieden. Zur Vorbeugung von sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Artheriosklerose oder erhöhte Blutfettwerte, aber auch zur Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit, ist eine faserreiche Kost unabdingbar. Haben wir uns in der täglichen Nahrung an die Vollkorngetreideprodukte gewöhnt, dann sind wir automatisch ausreichend mit Nahrungsfasern versorgt. (BN)

«Abspecken» – nicht immer notwendig

Das Leben lässt sich nicht in Normen pressen. Die Individualität und Vielfalt sind das belebende und spannungsreiche Element, in dem wir uns erst wohl und gesund fühlen. Normtabellen, die das Idealgewicht festlegen und Ihnen vorschreiben wollen, wieviel Sie eigentlich wiegen dürfen, taugen bestenfalls als Richtwerte, bei denen man unbedingt noch Ihre Konstitution und Ihr Alter berücksichtigen muss. Zudem wecken sie das schlechte Gewissen bei denen, die zum Übergewicht neigen oder dem Schlankheitswahn verfallen sind.

Damit beginnt der tägliche Kampf um Pfunde; denn das Gewicht drückt nicht nur die Waagschale herunter, sondern legt sich meistens schwer auf die seelische Verfassung des Betroffenen.

Ein paar überflüssige Pfunde sind noch lange keine gesundheitliche Katastrophe und auch kein Anlass, mit einer Schlankheitsdiät zu beginnen. Entscheidend für Ihr persönliches Gewicht sind nicht die Tabellen und auch nicht der schlanke Nachbar von nebenan, vielmehr Ihr subjektives Wohlbefinden. Erst wenn Ihnen das Bücken sowie das Treppensteigen schwerfallen, was bei extremem Übergewicht sicher der Fall sein wird, werden Sie sich ohnehin in Ihrer Haut nicht mehr wohlfühlen und Diätmassnahmen einleiten.