

## Heisst nahrungsfaserreiche Ernährung, dass ich gleichzeitig auf Snacks und Fast-Good verzichten muss ?



Weshalb ist eine nahrungsfaser- oder ballaststoffreiche Ernährung für uns so wichtig. Was bewirken Lebensmittel wie Obst und Gemüse in unserem Körper und was können sie gegen unnötige Pfunde tun?

Nahrungsfasern sind Bestandteile von pflanzlichen Lebensmitteln, die vom menschlichen Verdauungssystem zu einem grossen Teil nicht abgebaut werden können.



Früher dachte man das Nahrungsfasern eine Belastung für den Körper darstellen, darum auch genannt Ballaststoffe, heute weiss man das sie für eine ausgewogene Ernährung eine grosse Rolle spielen.

Laut dem Schweizerischen Ernährungsbericht nehmen ‚Herr und Frau Schweizer‘ zu wenig Nahrungsfasern auf.

**Der Bedarf an Nahrungsfasern eines Erwachsenen liegt bei mindestens 20-30 Gramm pro Tag.**

Diese Menge wird beispielsweise durch den Konsum von mindestens 3 Portionen Gemüse und 3 Portionen Früchte à je 120 Gramm und durch die Wahl von Vollkornprodukten erreicht. Ergänzen können Sie Ihren Speisen mit einer Hand voll Nüssen und Samen pro Tag und mindestens einer Portionen Hülsenfrüchten pro Woche.

Hier einige Beispiele, wie Sie gesunde und genussvolle Nahrungsfasern mit healthy & snacky Produkten in Ihren Alltag integrieren können:

Frühstück			Vergleich
	1 Portion Dinkel Früchte oder Schokoladen Müsli à 50g mit Milch	<b>5.3 g</b>	2 Scheiben Weissbrot <b>2.5g</b> 
<b>Znüni und Zvieri</b>			
	1- 2 Portionen Fruchtig knusprige Apfelchips nature oder mit natürlichen Fruchtaromen	<b>6.0 g</b>	1 Gipfeli <b>1.0g</b> 
	1 Portion Hochwertiger Früchte- und Nussriegel mit Honig gesüsst	<b>3.4 g</b>	1 Schokoladen-Riegel <b>&lt; 1.0g</b> 
<b>Apéro / Knabber Spass</b>			
	1 Portion Dinkel Roasties mit Paprika  Oder Gemüse Chips Rüebli/Paprika oder Randen	<b>2.1 g</b>     <b>3.0 g</b>	1 Portion Pommes Chips <b>1.5g</b> 

## 2. Was bewirkt eine ballaststoffreiche Ernährung im Körper

Im Magen quellen Ballaststoffe auf wie ein Schwamm und führen zu einem Gefühl der Sättigung. Dadurch bleibt weniger "Platz" für Naschereien nebenbei. Außerdem wirken sie Darmträgheit und Verstopfung entgegen und halten die Darmflora gesund.

- Lang anhaltende Sättigung und geregelte Verdauung  
Die Nahrung bleibt länger im Magen. Ausserdem binden die Nahrungsfasern Wasser, wodurch das Volumen der Mahlzeit vergrössert wird. Dafür wird weniger Fett und Kalorien und Zucker aufgenommen. Nahrungsfasern selbst enthalten keine Kalorien.
- Langsamer Blutzuckeranstieg nach der Mahlzeit
- Senkung des Cholesterinspiegels  
Sie binden einen Teil des Cholesterins im Speisebrei und scheiden es mit dem Stuhl wieder aus.
- Vitamine, Mineralstoffe & sekundäre Pflanzenstoffe  
Nahrungsfasern sind in Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen enthalten. Diese sind gleichzeitig wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Beim Verzehr dieser Produkte schlagen Sie deshalb zwei Fliegen mit einer Klappe.

Wichtig: Da Nahrungsfasern in unserem Verdauungssystem Wasser binden, müssen bei einer nahrungsfaserreichen Ernährung pro Tag mindestens 2 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Ansonsten besteht die Tendenz zu Verstopfung.

## 3. Wie hilft healthy & snacky

Mit unseren an Nüssen und Früchten reichen Riegel können Sie Ihre gesunde und genussvolle Ernährung ergänzen und haben so eine attraktive Alternative zur klassischen Zwischenverpflegung. Auch unsere vollwertigen Dinkelprodukte lassen sich gut in Ihren Alltag integrieren und unterstützen Sie mit nährreichen Nahrungsfasern.