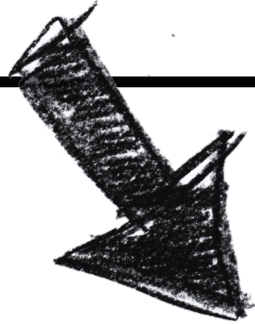
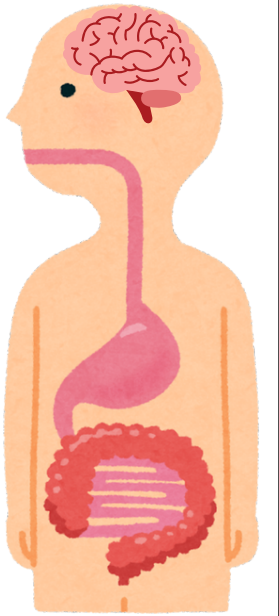


Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse sind die beste Ballaststoffquelle.



Ballaststoffe sind wichtig für die Darmbewegung und sie sind die Leibspeise der guten Bakterien in deinem Darm.

Dadurch wird dein Immunsystem gestärkt. Sie haben auch Einfluss auf die Gesundheit deines Gehirns.

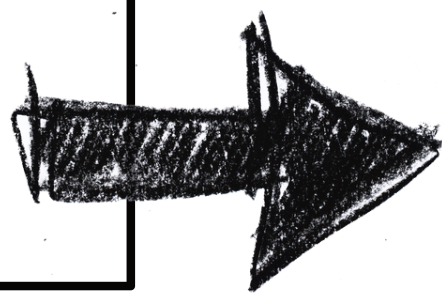


Ballaststoffe



BLUTZUCKERSPIEGEL....Was ist das ???

Wenn du ausreichend Ballaststoffe isst, bleibst du lange satt und damit sorgst du für einen gesunden Blutzuckerspiegel!



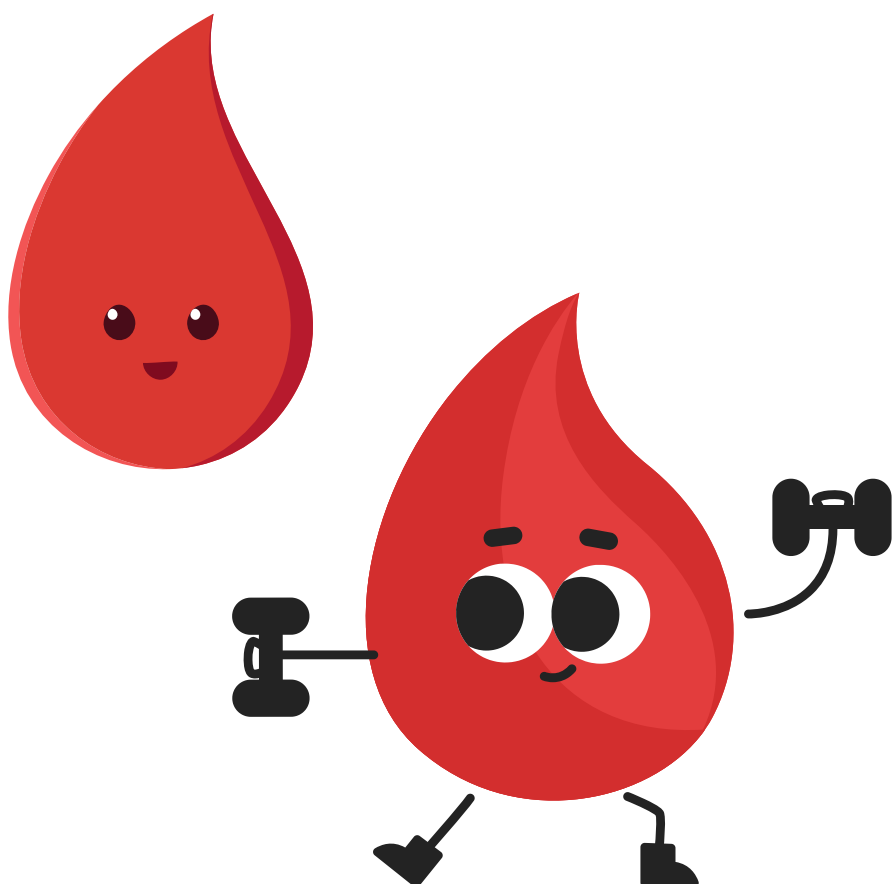
Der Blutzuckerspiegel ist ein Wert, der angibt wieviel Zucker - auch GLUKOSE genannt - sich in deinem Blut gerade befindet.

- Nach dem Essen: wenn man isst, werden Kohlenhydrate in Zucker (Glukose) aufgespalten, der ins Blut gelangt. Der Blutzuckerspiegel steigt dadurch an.
- Insulin kommt ins Spiel: um den Zucker in die Zellen zu transportieren, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus.
- Energie für die Zellen: das Insulin öffnet die Türen der Zellen damit der Zucker hineinkommt und als Energie genutzt werden kann.
- Der Spiegel sinkt: sobald der Zucker in den Zellen ist, sinkt der Blutzuckerspiegel wieder auf ein normales Niveau.

Was passiert, wenn es nicht klappt:



- Wenn das Insulin fehlt oder nicht richtig funktioniert (z. B. bei Diabetes), kann der Zucker nicht in die Zellen gelangen und bleibt im Blut. Das ist schädlich für die Organe und Gefäße, für das Körpergewicht und das Immunsystem. Der Körper scheidet den überschüssigen Zucker dann oft über den Urin aus, was zu starkem Durst führt. Der Mensch wird krank und braucht Medikamente.
- Deshalb ist es wichtig, gesund, abwechslungsreich, ballaststoffreich und ohne zugesetzten Industriezucker zu essen.



INFO:



Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel:

Vollkorngetreide:

Vollkornbrot, Haferflocken, brauner Reis, Quinoa, Buchweizen, Hirse.

Obst:

Beeren, Äpfel, Birnen, Orangen, Datteln, Bananen, Pflaumen, Mangos, Avocados, Feigen.

Gemüse:

Brokkoli, Karotten, Spinat, Süßkartoffeln, Paprika, Kohl, Rote Bete, Kartoffeln, Artischocke, Pilze, Pastinake, Kürbis, Salat.

Hülsenfrüchte:

Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Mungobohnen.

Nüsse und Samen:

Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse, Kokosnuss (Kokosnusswasser), Mandeln, Haselnüsse, Macadamia, Pistazien.

So integrierst du Ballaststoffe in dein Leben:

Vollkorn wählen: greif bei Brot, Nudeln und Reis zu Vollkornvarianten.

Vielfalt wie beim Regenbogen: eine bunte Mischung aus Obst, Gemüse und Salat.

Bereite dir gesunde Smoothies zu. Sie sind leckere Getränke mit viel gesunden Nährstoffen und Vitaminen.

Auf Süßigkeiten verzichten: vermeide zu viel Zucker, da er die Darmgesundheit schlecht beeinflusst.

Gib deinem Körper ausreichend Flüssigkeit: Ballaststoffe benötigen Flüssigkeit um optimal zu wirken. Trink ausreichend Wasser und ungesüßten Kräutertee.

