

Quellfähigkeit verschiedener Ballaststoffe

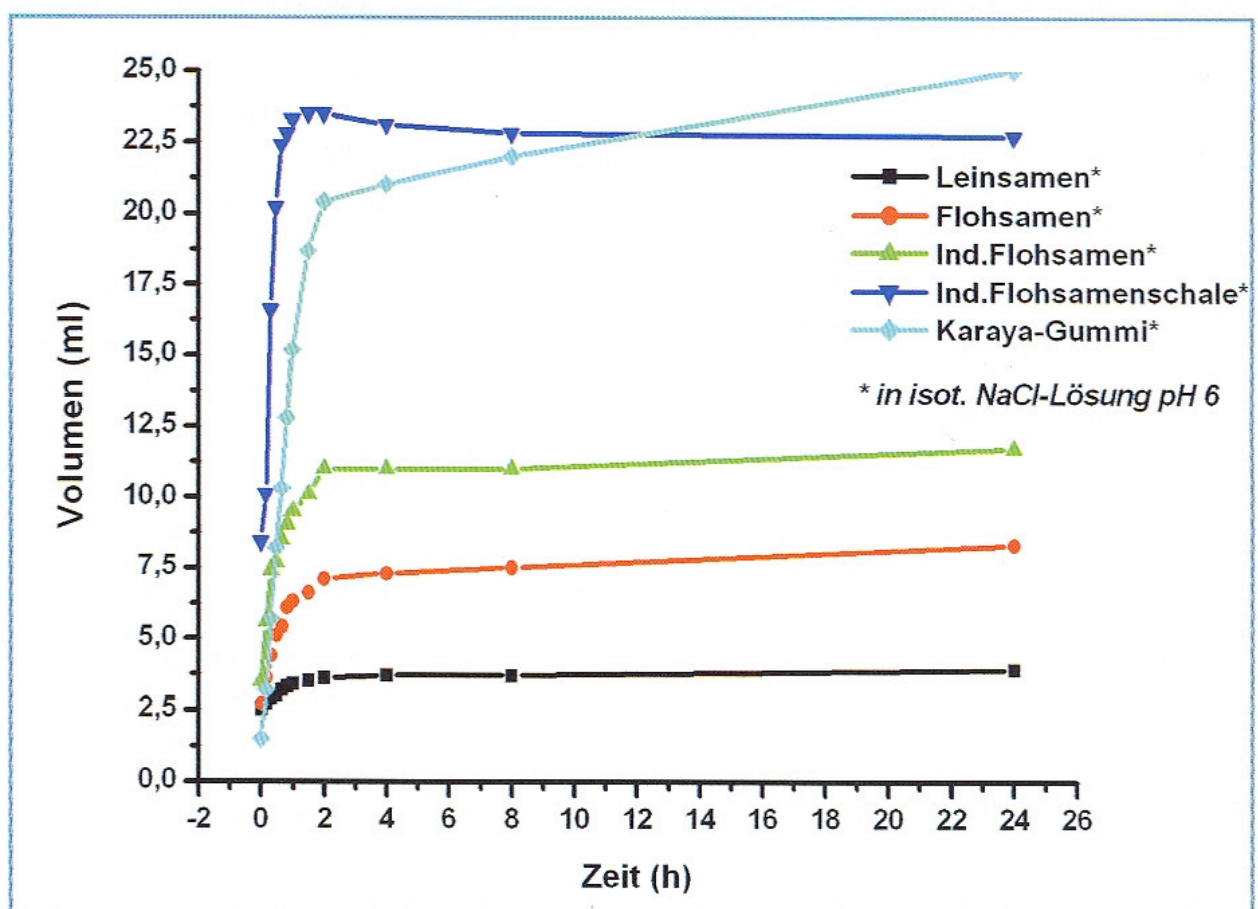


Abb. 3. Versuche zur Quellungskinetik: Vergleich der Samendrogen mit Karaya-Gummi.

Quelle: Hepart AG

So wirken Ballaststoffe auf den Darm

Unlösliche Ballaststoffe

▼
Pflanzenfasern,
z.B. aus Kleie,
Hülsenfrüchten

▼
binden Wasser

▼
vergrößern die Stuhlmenge

▼
füllen den Darm

Wasserlösliche Ballaststoffe

▼
z.B. Resistente Stärke,
Haferkleie, Inulin, Pektin

▼
ernähren die Darmflora

▼
bilden Schutzstoffe gegen
Krebserkrankungen
z.B. Buttersäure

▼
machen den Darm beweglicher

▼
senken den Cholesterinspiegel

bessere und schnellere Verdauung