

THEORIE

Ein Wort vorab 5

UNTERSCHÄTZTE
WERTSTOFFE 7

Was sind Ballaststoffe? 8

Bau- und Vorratsmaterial
der Pflanzen 9

Wie wirken Ballaststoffe
im Körper? 12

Früher und heute 13

Futter für die Darmflora 13

Kurzkettige Fettsäuren 15

Gute Verdauungshelfer 16

Erfolgreiche Satt- und

Schlankmacher 17

Cholesterinspiegel

auf Topniveau 18

Stabiler Blutzucker 19

Gesunde Darmflora –

Starke Immunabwehr 20

Chronisch entzündliche

Darmerkrankungen 21

Reizdarmsyndrom 22

Schutz vor Krebs? 22

Ballaststoffe im Fokus
der Wissenschaft 24
Functional Food 25
Richtwert 30 Gramm –
die optimale Menge 25
Ballaststoffe als
Mineralstoffräuber? 26
Test: Wie ballaststoffreich ist
meine Ernährung? 28

PRAXIS

BALLASTSTOFFE &
ERNÄHRUNG 31

Schritt für Schritt zu mehr

Ballaststoffen 32

Die Grundregeln –

Vollkorn bevorzugen 33

Obst & Gemüse satt 36

Nüsse & Saaten als Zusatz 38

Exkurs: Lebensmittel ohne

Ballaststoffe 40

Das 3-Stufen-Programm 42

Jugend, Alter, Schwangerschaft ... 46

Verhalten bei Unverträglichkeiten 50

Den Blick schärfen –	
Ballaststoffe erkennen	52
Zutaten & Aussehen von	
Vollkornbackwaren	53
Ballaststofftabellen	54
Herausragende	
Ballaststoffquellen im Porträt	65
Tauschaktion für mehr	
Ballaststoffe	71
Einkaufstipps	71
Ballaststoffsammeln leicht	
gemacht – Die Module	72

Ballaststoffreich genießen	
außer Haus	76
Ballaststoffe im Arbeitsalltag	77
Ballaststoffreich essen	
im Restaurant	81

BALLASTSTOFFKÜCHE	85
Frühstück	86
Snacks & kleine Gerichte	92
Hauptgerichte	104
Süßes & Dessert	118

SERVICE

Bücher und Adressen,	
die weiterhelfen	124
Sachregister	125
Rezeptregister	126
Impressum, Leserservice, Garantie	127