



9 Gründe, täglich Ballaststoffe zu sich zu nehmen

Ballaststoffe sind keineswegs überflüssiger Ballast. Ganz im Gegenteil, sie erfüllen jede Menge Aufgaben. Im Idealfall sollte man 40 gr. Ballaststoffe täglich zu sich nehmen.

1. Sie regen zum Kauen an.
2. Sie machen schneller satt.
3. Sie verkürzen die Transitzeit im Darm.
4. Sie erhöhen das Stuhlvolumen.
5. Sie sind gute Nährstoffe für die Darmbakterien.
6. Sie binden Gallensäuren.
7. Sie binden toxische Stoffe.
8. Sie stärken das Immunsystem.
9. Sie binden Vitamine und Mineralstoffe.