

Ballaststoffgehalt der Lebensmittel

Die Empfehlung zur täglichen Ballaststoffaufnahme lautet 14 g pro 1000 kcal (ADA B).

Lebensmittel in 100 g	Ballaststoffgehalt in g
GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE	
Weizenkleie	45,1 g
Weizenkeime	17,7 g
Weizen, Roggen	13,3 g
Dinkel, Haferflocken	10,0 g
Gerste	9,8 g
Hafer, Mais	9,7 g
Grünkern	8,8 g
Roggenmehl	8,6 g
Dinkel- und Roggenvollkornmehl	8,1 – 8,4 g
Quinoa	6,6 g
Roggenmischbrot	6,1 g
Weizenmischbrot	4,6 g
Weizenmehl	4,0 g
Cornflakes	4,0 g
Hirse, Buchweizen	3,8 g
Nudeln, roh	3,4 g
Weißbrot	3,2 g
Naturreis	2,2 g
Reis poliert, roh	1,4 g

Lebensmittel in 100 g	Ballaststoffgehalt in g
GEMÜSE, GEMÜSEPRODUKTE UND HÜLSENFRÜCHTE	
Bohnen (weiß, trocken)	23,2 g
Sojabohnen (trocken)	22 g
Schwarzwurzel	18,3 g
Linsen (trocken)	17 g
Erbsen (trocken)	16,6 g
Kichererbsen (trocken)	15,5 g
Steinpilz	6 g
Sellerie	4,2 g
Karotten, Paprika	3,6 g
Brokkoli, Karfiol, Spinat, Rote Rüben, Kürbis, Sauerkraut, Champignons, Fenchel	2 – 3 g
Kartoffel	2,1 g
Zwiebel	1,8 g
Radieschen, Kopfsalat, Kohlrabi, Spargel, Zucchini und Tomaten	1 – 1,6 g
Gurke	0,5 g

SCHALENFRÜCHTE (NÜSSE), SAMEN

Zu beachten: Nüsse sollten aufgrund der hohen Kalorienmenge nur in kleinen Mengen (1 Handvoll am Tag) empfohlen werden.

Leinsamen	38,6 g
Mandeln	13,5 g
Erdnüsse, Sesam, Pistazien	11,5 g
Maroni, Haselnüsse	8,4 g
Walnüsse	6,1 g
Cashewnüsse	2,9 g

Ballaststoffgehalt der Lebensmittel

Lebensmittel in 100 g	Ballaststoffgehalt in g
OBST	
Zu beachten: getrocknete Früchte haben zwar einen hohen Ballaststoffgehalt, sollten jedoch wegen des reichlichen Zuckeranteils nicht für Diabetiker empfohlen werden.	
Zwetschken, Marillen (getrocknet)	17,8 g
Feige, Pfirsiche (getrocknet)	12,9 g
Apfel (getrocknet)	11,2 g
Datteln (getrocknet)	8,7 g
Avocado	6,3 g
Beeren (außer Erdbeeren)	3 – 4,9 g
Birne	3,3 g
Oliven	2,4 g
Kiwi	2,1 g
Apfel	2 g
Erdbeeren	1,6 g
Beeren (außer Erdbeeren)	3 – 4,9 g
Apfel (getrocknet)	11,2 g
Datteln (getrocknet)	8,7 g
Avocado	6,3 g
Beeren (außer Erdbeeren)	3 – 4,9 g
Pfirsich, Bananen, Mandarinen, Mango, Grapefruit, Orange, Zwetschken, Marillen, Weintrauben, Kirschen	< 2 g

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut (2011);
Lebensmitteltabelle für die Praxis, 5. Auflage