

Mit dem löslichen Ballaststoff Pektin ist Magendruck passé

Sanfter Schwung für den Darm

Viele pektinreiche Obst- und Gemüsesorten sind jetzt erntereif

***Lörrach, 04.09.2002* Wer unter Verstopfung leidet, sollte möglichst viele Ballaststoffe zu sich nehmen. Doch nicht jeder verträgt die unlöslichen Faserstoffe in Hülsenfrüchten, Zwiebeln oder Körnern: Magendruck und Völlegefühl sind oft die Folge. Eine bekömmliche Alternative aus der Familie der Ballaststoffe sind Pektine. Pektine sind bereits im Pflanzensaft gelöst und regen die Verdauung auf sanfte Weise an.**

Ballaststoffe sind unverdauliche pflanzliche Stoffe und für eine funktionierende Verdauung unersetzbar. Sie regen die Darmmotorik an und sind die treibende Kraft beim Transport des Nahrungsbreis im Darm. Mindestens 30 – 40 g Ballaststoffe sollten über den Tag verteilt auf den Tisch kommen. Das entspricht etwa 400 g Obst, Salat und Gemüse.

Doch nicht jeder Ballaststoff ist bekömmlich. Hülsenfrüchte, Körner und harte Pflanzenschalen machen Personen mit sensibler Verdauung zu schaffen. Ihre Faserstoffe müssen erst zerlegt werden - ein Kraftakt für den Darm, bei dem vermehrt Gase entstehen. Belastendes Völlegefühl und unangenehmer Magendruck können die Folge sein.

Auf die Bekömmlichkeit achten

Eine Alternative sind Obst und Gemüse, die viele Pektine enthalten. Pektine sind Ballaststoffe, die bereits im Saft der Pflanze gelöst sind. Sie bringen die Verdauung ebenso zuverlässig in Schwung wie unlösliche Fasern, werden aber sehr viel besser vertragen.

Auch bei abführenden Hausmitteln sollte man immer auf Bekömmlichkeit achten. Eine Alternative zu blähenden „Faserbomben“ wie Backobst ist die rein pflanzliche Kräuterteemischung von Midro (Apotheke). Sie enthält neben der abführenden Arzneipflanze Sennes auch beruhigende und krampflösende Kräuter wie Pfefferminze und Kümmel.

Erntereife Verdauungshelfer

Viele pektinhaltige Obst- und Gemüsesorten sind jetzt erntereif. Bei diesen sanften Verdauungshelfern können Sie ohne Reue zulangen.

Die 6 bekömmlichsten Obstsorten	Die 6 bekömmlichsten Gemüsesorten
Apfel	Gurke
Quittenkompott	Rote Beete
Trauben	Sellerie (Knolle)
Zitrusfrüchte	Tomate (ohne Schale)
Bananen	Kürbis
Nektarine	Mangoldblätter