



Repräsentative Umfrage: Vollkorn & Co. für mehr Wohlbefinden

Tipps für eine ballaststoffreiche Ernährung

Frankfurt, 14. November 2017 – Menschen, die sich ballaststoffreich ernähren, fühlen sich körperlich am wohlsten (1). Auch mit ihrem Gewicht, ihrer Figur und ihrer Fitness sind sie deutlich zufriedener als alle anderen Befragten des repräsentativen Wohlfühl-Trends des Nestlé Ernährungsstudios. Die Umfrage führte das Marktforschungsinstitut GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) repräsentativ unter 1.002 Männern und Frauen in Deutschland ab 18 Jahren durch. Das Ergebnis ist für die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Annette Neubert nicht überraschend: „Ballaststoffe tun viel für unsere Gesundheit. Wenn wir ausreichend davon essen, hat das positive Auswirkungen – zum Beispiel auf unsere Verdauung, aber auch auf unser Herz-Kreislauf-System.“ Das Gute ist: Jeder kann seine Ballaststoffaufnahme recht einfach steigern, zum Beispiel mit ausreichend Vollkorn, und so etwas für sein körperliches Wohlbefinden tun. Dafür gibt die Ernährungswissenschaftlerin des Nestlé Ernährungsstudios drei hilfreiche Tipps.

Besondere Ernährungsstile sind vor allem bei Frauen im Trend

Der Wohlfühl-Trend des Nestlé Ernährungsstudios zeigt, dass mehr als die Hälfte (54,1 Prozent) der Menschen in Deutschland eine besondere Ernährung verfolgen oder in den vergangenen sechs Monaten verfolgt haben. Auffällig ist, dass sich wesentlich mehr Frauen (62 Prozent) als Männer (46 Prozent) an bestimmte Ernährungsregeln halten. Zu den beliebtesten Formen zählen beispielsweise eine fettarme (26,1 Prozent), ballaststoffreiche (15,8 Prozent) oder eiweißreiche (15,6 Prozent) Ernährung. So unterschiedlich diese Ernährungsweisen sind, sie werden hauptsächlich aus drei Gründen verfolgt: 49 Prozent der Befragten möchten gesundheitlichen Problemen vorbeugen und

85 Prozent möchten abnehmen. Am wichtigsten ist den Menschen in Deutschland jedoch, dass sie sich durch ihre Ernährung körperlich wohler fühlen. Aus diesem Grund verfolgen 88 Prozent einen besonderen Ernährungsstil. Die ballaststoffreiche Ernährung ist dabei am erfolgreichsten: Menschen, die sich ballaststoffreich ernähren, fühlen sich insgesamt körperlich am wohlsten und sind auch mit einzelnen Aspekten wie Körpergewicht, Körpermitte oder körperlicher Fitness am zufriedensten.

Mit Ballaststoffen zu mehr Wohlbefinden

Warum sich Menschen wohler fühlen, wenn sie sich ballaststoffreich ernähren, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin des Nestlé Ernährungsstudios, Dr. Annette Neubert: „Eine ballaststoffreiche Ernährung unterstützt eine beschleunigte Darmassage und fördert so eine geregelte Verdauung. Bestimmte Ballaststoffe tragen zudem zu einem reduzierten Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit und zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. „Ballaststoffreiche Lebensmittel haben auch insgesamt eine hohe Nährstoffdichte, das heißt, sie liefern zusätzlich auch andere gute Nährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe. Mehr Ballaststoffe aufzunehmen kann demnach helfen, sich körperlich wohler zu fühlen. „Ballaststoffe sind vorwiegend Kohlenhydratverbindungen, die vor allem in den Randschichten des Getreidekorns stecken und somit in sämtlichen Vollkornprodukten. Auch Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte sind gute Lieferanten“, fasst die Ernährungswissenschaftlerin zusammen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen. Die Tipps des Nestlé Ernährungsstudios helfen dabei.

Drei Tipps für eine ballaststoffreiche Ernährung

1. Weißmehlprodukte lassen sich im Alltag oft durch die Vollkornvarianten ersetzen oder kombinieren. 100 Gramm Vollkornbrötchen enthalten zum Beispiel 6,7 Gramm Ballaststoffe, 100 Gramm Weißmehl-Brötchen hingegen 3,6 Gramm. Wichtig ist vor allem, bei Lebensmitteln auf die genaue Bezeichnung „Vollkorn“ zu achten. Bezeichnungen wie „Mehrkorn“ bedeuten nicht, dass Vollkornmehl oder -schrot verwendet wurde, sondern nur, dass verschiedene Getreidesorten enthalten sind. Beim Bäcker lohnt es sich, speziell nach Vollkorn-Varianten zu fragen. Vollkornbrot oder -brötchen bestehen zu mindestens 90 Prozent aus Roggen- oder Weizenvollkornmehl oder einer Mischung beider Getreidesorten.

2. Ebenfalls eine gute Ballaststoffquelle für den Körper sind Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Besonders eignen sich Beerenfrüchte, vor allem Heidelbeeren und Himbeeren, sowie Avocado, Rote Beete und Kohlgemüse. Auch derzeit beliebte Nahrungsmittel wie Kichererbsen oder Chia-Samen liefern Ballaststoffe – genauso wie Erdnüsse und Mandeln. Bei Nüssen ist es jedoch wichtig, auf den Kaloriengehalt zu achten. Mehr Ballaststoffe auf dem Teller gibt es auch, wenn bei geeigneten Lebensmitteln die Schale mitgegessen wird – zum Beispiel bei Äpfeln, Möhren und Kartoffeln.
3. Wer es nicht gewohnt ist, ballaststoffreich zu essen, lässt sich mit der Umstellung am besten Zeit. Der Darm muss sich erst an die ungewohnten Nahrungsbestandteile gewöhnen. Wenn schrittweise mehr Ballaststoffe aufgenommen werden, rebelliert der Darm nicht, sondern bedankt sich mit einer funktionierenden Verdauung.

Tab. 1: Zufriedenheit mit dem allgemeinen Wohlbefinden und den Einzelaspekten – Ein Vergleich des Durchschnitts aller Befragten mit den Teilnehmern, die sich ballaststoffreich ernähren:

Aspekte hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens	Eher zufrieden bis sehr zufrieden in Prozent	
	Befragte mit ballaststoffreicher Ernährung	Durchschnitt aller Befragten
Mein Körpergewicht	61,3	55,7
Entwicklung meines Körpergewichts in den vergangenen 6 Monaten	60,1	60,3
Meine Körpermitur	62,8	58,8
Mein Essverhalten/ Ernährung	80,3	70,1
Mein Trinkverhalten	82,2	77,7
Meine körperliche Fitness	65,8	54,0
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Ernährung	83,0	67,4
Meine Selbstmotivation in Zusammenhang mit Fitness	62,8	51,8
Mein körperliches Wohlbefinden insgesamt	79,6	71,9

Repräsentative Befragung der GfK - Gesellschaft für Konsumforschung. Fragestellung: „Wie zufrieden sind Sie mit folgenden Aspekten hinsichtlich Ihres körperlichen Wohlbefindens? Bitte bewerten Sie alle folgenden Aspekte auf einer Skala von 1 bis 6, dabei bedeutet 1 = sehr zufrieden, 6 = überhaupt nicht zufrieden.“, Teilauswertung für alle Befragten (Durchschnitt) und Befragte mit Ernährungsform „Ballaststoffreich“, Befragungszeitraum: März 2017, 1.002 Befragte ab 18 Jahren.

5.035 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quellen

(1) Im Auftrag des Nestlé Ernährungsstudios befragte die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) 1.002 Männer und Frauen im Alter ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebungszeitraum März 2017.

Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit bis zu 350.000 Besuchern pro Monat eine der führenden Anlaufstellen für Ernährungsthemen im Internet. Mit verständlichen Informationen sowie vielen Tools berät und informiert der interaktive Ratgeber umfassend über Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit. Rechner, Checks und Tests unterstützen die Nutzer dabei. Verschiedene Mini-Coaches geben Tipps zu Ernährung sowie Fitness und bieten Kochideen. Für eine [persönliche Ernährungsberatung](#) steht ein Team von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen bei Interesse die Daten des Testzugangs für Journalisten.

Download der Basispressemappe zum Nestlé Ernährungsstudio und von Bildmaterial

<http://www.themenportal.de/dokumente/basispressemappe-zum-nestle-ernaehrungsstudio>

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60528 Frankfurt

Pressekontakt:

Dr. Ulrike Weichert
Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit
Nestlé Deutschland AG
Lyoner Straße 23, 60523 Frankfurt am Main
Tel.: +49 69 6671 2460
ulrike.weichert@de.nestle.com

Anja Willanzheimer, Dirk Fischer
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt
Tel.: 069 / 61 998-14, -21, Fax: 069 / 61 998-10

willanzheimer@dkcommunications.de
fischer@dkcommunications.de