

Obst – Pektine, Glucose und Co.

Obst gilt als gesundes Lebensmittel – dies hat seine Berechtigung. Besonders der Kohlenhydratanteil sowie der hohe Anteil an Vital- und Ballaststoffen sorgen für positive Aspekte. Was ist zu beachten?

Welche Kohlenhydrate sind in Obst enthalten?

Kohlenhydrate liegen vorwiegend in Form von Ballaststoffen, Fruchtzucker und Glucose vor. Bei den Ballaststoffen kommen am meisten lösliche Ballaststoffe wie z. B. Pektine, Inulin, Oligofruktose oder Hemizellulose vor, die sich aufgrund Ihrer Quellwirkung als sättigende und verdauungsfördernde Ballaststoffe ausweisen. Zudem bewirken sie einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Welche mengenmäßige Verzehrsempfehlung gibt es für Obst?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine Verzehrmenge von 30 g Ballaststoffen pro Tag. Bei Kindern sollte eine Menge von 20 g erreicht werden. Dabei sollte der Bedarf an Kohlenhydraten und Ballaststoffen am besten durch Grundnahrungsmittel und Lebensmittel im Naturverbund wie Obst gedeckt werden.

Die DGE empfiehlt daher 250 g Obst am Tag. Diese Menge sollte auf 2 Portionen aufgeteilt werden, je Portion eine Hand. Kinder können sich an ihrer Hand als Portionsgröße orientieren, da sie nicht 250 g täglich essen müssen. Der Ballaststoffanteil beträgt bei Obst durchschnittlich 20 % des Kohlenhydratanteils.

Tab.: Kohlenhydratgehalt, Brennwert und Ballaststoffgehalt verschiedener Obstsorten pro 100 g

| Obst (pro 100 g) | Kohlenhydrate (g) | Brennwert (kcal) | Ballaststoffe (g) |
|------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| Ananas | 12,4 | 56 | 1 |
| Apfel | 11,4 | 54 | 2 |
| Avocado | 0,4 | 221 | 6,3 |
| Banane | 20 | 88 | 1,8 |
| Birne | 12,4 | 55 | 3,3 |
| Erdbeeren | 5,5 | 32 | 1,6 |
| Heidelbeeren | 6,1 | 37 | 4,9 |
| Kiwi | 9,1 | 50 | 2,1 |

Quelle: GU 2020/2021

Durch eine Kiwi und eine Schale Himbeeren (200 g) kann zum Beispiel der Bedarf an Ballaststoffen schon zu einem Drittel gedeckt werden

Bei den inzwischen sehr beliebten fertigen Obstsalaten ist auf die Zutatenliste zu achten. Immer häufiger werden sie mit Honig oder sogenannter natürlicher Süße wie z. B. Apfeldicksaft oder Fruchtzucker gesüßt. Das ist nicht zu empfehlen, da unnötig Kohlenhydrate und damit auch Kalorien aufgenommen werden.

Smoothies und pürierte Früchte sollten nur 1x pro Tag verzehrt werden. Auch hier sollte darauf geachtet werden, dass sie ungezuckert sind.

Was ist hinsichtlich der Kohlenhydrate und Ballaststoffe in besonderen Lebenssituationen zu beachten?

Die im Obst mengenmäßig am häufigsten enthaltenen Kohlenhydrate sind Fruchtzucker und Glucose, die bei gesunden Menschen völlig unproblematisch zu sehen sind. Bei empfindlichen Personen mit einer Fruktosemalabsorption muss mehr auf die Menge an Obst und die richtige Kombination mit anderen Lebensmitteln geachtet werden. So haben Äpfel und Birnen einen höheren Anteil an Fruchtzucker als Papaya oder Rhabarber.

Welche gesundheitlichen Aspekte bezüglich der Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind von Bedeutung?

Unlösliche Ballaststoffe können Wasser binden und im Darm aufquellen. Somit wird die Verdauung angeregt und Verstopfung vorgebeugt. Lösliche Ballaststoffe dienen als positives „Futter“ für die Darmflora. Ballaststoffe sind gute Sattmacher, daher wichtig für die Prävention von Übergewicht. Außerdem wirken die Ballaststoffe präventiv gegen Diabetes, ebenso haben sie eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel.

Tipps für eine ballaststoffreiche Ernährung durch Obst:

- Saisonale Obstsorten bevorzugen, da sie geschmacklich besser sind und weniger Schadstoffe enthalten.
- Genießen Sie ballaststoffreiches Obst wie z. B. Bananen, Kiwi, Birne, Apfel, Orange oder Himbeeren.
- Geschnittenes Obst isst jeder gerne.
- Tauschen Sie die Schale Süßigkeiten im Büro gegen einen Obstkorb.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Dezember 2020