

## **Obst – Pektine, Glucose und Co.**

**Obst gilt als gesundes Lebensmittel - dies hat seine Berechtigung. Besonders der Kohlenhydratanteil, der bis zu 90% des Obstes beträgt, sowie der hohe Anteil an Vital- und Ballaststoffen sorgen für positive Aspekte.**

**Was ist zu beachten?**

### **Welche Kohlenhydrate sind enthalten?**

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

### **Welche mengenmäßigen Verzehrsempfehlungen gibt es für Obst?**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE empfiehlt für Erwachsene eine Verzehrmenge von 30g Ballaststoffen pro Tag. Bei Kindern sollte eine Menge von 20g 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. Die Portionen sollten jeweils handgroß sein dann können auch Kinder mit den Portionsgrößen zurechtkommen

Durchschnittlich enthält Obst einen Ballaststoffanteil von ca. 20% der Kohlenhydrate. Durch eine Kiwi und einer Schale Himbeeren(200g) kann zum Beispiel schon der Bedarf an Ballaststoffen zu einem Drittel gedeckt werden

<b>Obst / 100g</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Brennwert in kcal</b>	<b>Ballaststoffe in g</b>
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

## KOHLLENHYDRATE UND BALLASTSTOFFE

Bei den inzwischen sehr beliebten fertigen Obstsalaten ist auf den puren Genuss 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 die Lebensmittel ungezuckert sind.

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

Die im Obst enthaltenen Kohlenhydrate sind mengenmäßig am häufigsten vertreten durch Fruchtzucker und Glucose, die bei gesunden Menschen völlig unproblematisch zu sehen sind. Bei empfindlichen Personen mit einer Fruktoseintoleranz muss auf die Menge und die richtige Kombination der Lebensmittel geachtet werden.

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

In Obst befinden sich auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die ebenfalls für den Körper wichtig sind. Insgesamt kann eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst bei Magen-Darm-Erkrankungen (z.B. Verstopfung), Stoffwechselerkrankungen (Fettsucht, Diabetes) sowie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Bluthochdruck) vorteilhaft wirken.

### **Tipps für eine ballaststoffreiche Versorgung 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
- Bevorzugen Sie nachmittags ein Stück Obst statt Kuchen.
- Geschnittenes Obst wird von immer gerne verzehrt.
- 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](http://www.verbraucherservice-bayern.de) / [www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)