

Tabelle 1: Unterteilung von Ballaststoffen in lösliche und unlösliche Vertreter, Vorkommen und Wirkungen (modifiziert nach Schäfer, 2017)

Subgruppe	Lösliche Ballaststoffe	Unlösliche Ballaststoffe
Vorkommen	Obst, Hafer, Guarkernmehl, Gerste, Flohsamenschalen	Blatt- und Wurzelgemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen
Wirkung	<p>Beeinflussung der Mikrobiota/Darmflora</p> <p>Gelbildung (Verbesserung der Gleitfähigkeit des Stuhls)</p> <p>Steigerung der Wasserbindung im Dünndarm</p> <p>Veränderung der Stuhlkonsistenz → Quellstoffe die zur Verbesserung von Verdauungsbeschwerden beitragen</p>	<p>Anregung der Kolonperistaltik (Darmbewegungen)</p> <p>Erhöhung des Stuhlvolumens</p> <p>Verkürzung der Verweildauer des Stuhls im Kolon (Darm)</p> <p>→ Füllstoffe, deren positive Auswirkung auf Verdauungsbeschwerden noch umstritten ist</p>