

1. FAKT

Was sind Ballaststoffe?

Einfach ausgedrückt sind Ballaststoffe weitgehend unverdauliche pflanzliche Nahrungsbestandteile. Sie kommen vor allem in Lebensmitteln wie Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Mais vor.

Ernährungswissenschaftler unterscheiden zwischen zwei Arten von Ballaststoffen:

- **wasserlösliche Ballaststoffe** (wie Johannisbrotkernmehl, Guar, Pektin und Dextrin)

- **wasserunlösliche Ballaststoffe** (zum Beispiel Zellulose)

Unlösliche Ballaststoffe quellen im Magen auf und sorgen durch die Zunahme des Volumens für eine Verstärkung des Sättigungsgefühls. Aus diesem Grund sollen unlösliche Ballaststoffe stets mit viel Wasser eingenommen werden. Darüber hinaus hemmen unlösliche Ballaststoffe die

Aufnahme von Kohlenhydraten und Cholesterin.

Lösliche Ballaststoffe lösen sich in Wasser und passieren ungehindert den Magen. Sie werden im Dickdarm fermentiert und dienen der Darmflora als Nahrung, sodass ihnen eine präbiotische Wirkung nachgesagt wird. Über eine ausgewogene Ernährung liefern wir unserem Körper eine Mischung von löslichen und unlöslichen Ballaststoffen.



2. FAKT

Ballaststoffdefizit

Wissenschaftler empfehlen die Aufnahme von mindestens 30 g Ballaststoffen am Tag. Die durchschnittliche Aufnahme von Ballaststoffen liegt bei Männern jedoch bei 25 g und bei Frauen bei 23 g pro Tag.

Die Nationale Verzehrsstudie II deckt zusätzlich auf, dass 68 Prozent der Männer und 75 Prozent der Frauen den Richtwert für die tägliche Ballaststoffaufnahme nicht erreichen. Je nach Ernährung schaffen bestimmte Gruppen von Menschen sogar nur eine Aufnahme von 10 bis 15 g, was zu einem Ballaststoffdefizit von 15 bis 20 g täglich führt.



3. FAKT

Warum es gar nicht so einfach ist, den Tagesbedarf an Ballaststoffen zu decken

Der Mindestaufnahme von 30 g Ballaststoffen entsprechen:

1,5 kg Äpfel

750 g Cornflakes

21 Schüsseln Salat

30 Vollkornzweibäcke

30 Esslöffel Früchtemüsli

17 gehäufte Esslöffel Weizenkeime

Es lässt sich schnell erkennen, wie schwer es ist, die empfohlene Menge an Ballaststoffen täglich aufzunehmen. Das ist auch der Hauptgrund dafür, warum die meisten Menschen es nicht schaffen, genügend Ballaststoffe zu sich zu nehmen.

4. FAKT

Die richtige Darmbalance

Wie neueste Erkenntnisse aufweisen, enthält unsere heutige Ernährung einen zu geringen Anteil an Ballaststoffen. Viele Menschen kompensieren dieses Defizit mit der Aufnahme von quellenden Nahrungsbestandteilen, die oft schwer verdaulich sind. Ihre Fermentation im Dickdarm erhöht unter anderem das Stuhlgewicht. Obwohl Ernährungsberater die vermehrte Aufnahme von Ballaststoffen über ballaststoffreiche Lebensmittel immer wieder empfehlen, setzen nur sehr wenige Menschen diese Empfehlung in die Praxis um.



5. FAKT

Wie unser Körper BALLASTSTOFF PRO verwertet

Lösliche und unlösliche Ballaststoffe haben unterschiedliche Aufgaben im Körper. Das in BALLASTSTOFF PRO verwendete Fibernol®-2 liefert die Vorteile beider Arten.

Ein Teil passiert ungehindert den Magen, mit anderen Worten: er ist resistent gegen Verdauung und wird wieder ausgeschieden (unlösliche Ballaststoffe). Der andere Teil wird wie ein löslicher Ballaststoff fermentiert und dient der Darmflora als Nahrung.



6. FAKT

Ballaststoffhaltige Produkte decken den Bedarf auf einfache und bekömmliche Weise

Das neuartige Ballaststoffpulver BALLASTSTOFF PRO von MEDICOM enthält mit Fibernol®-2 ein aus Maisstärke gewonnenen Ballaststoff, der durch Hitze und natürliche Enzyme verdauungsresistent gemacht wird (resistentes Maisdextrin). Resistentes Maisdextrin verhält sich im Körper wie lösliche und unlösliche Ballaststoffe und unterstützt so die ausgewogene Zufuhr von Ballaststoffen. BALLASTSTOFF PRO ist in einzelne Portionen (1 Stick

à 5 g) abgepackt. Pro Tag werden 1-2 Sticks (à 5 g) empfohlen. Den Inhalt einfach in warme oder kalte Speisen sowie in Getränke einrühren und verzehren. BALLASTSTOFF PRO ist leicht löslich und geschmacksneutral. Die tägliche Ernährung kann ganz einfach, bequem und auf bekömmliche Weise mit Ballaststoffen aufgewertet werden.

Tipp: BALLASTSTOFF PRO hilft, den täglichen Ballaststoffbedarf auf einfache Weise zu decken - ohne zu quellen.



7. FAKT

Ballaststoffe unbeschwert genießen

BALLASTSTOFF PRO hilft, sättigende Ballaststoffe unbeschwert zu genießen und ist:

- ein löslicher Ballaststoff auf Maisstärkebasis (Fibersol®-2) - Ballaststoffgehalt 90 %
- rein pflanzlich
- geschmacksneutral
- besonders gut verträglich
- leicht löslich
- frei von Zusätzen
- ohne Gentechnik
- glutenfrei und laktosefrei
- die bequemste Art, die täglich benötigte Ballaststoffmenge zu erreichen!

8. FAKT

Ballast loswerden

Wir alle wissen, dass Appetit und Heißhungerattacken die größten Feinde einer gesunden Gewichtskontrolle sind. Ballaststoffe erweisen sich durch ihre sättigenden Eigenschaften in diesem Zusammenhang als wirklich gute Freunde, die einem den Rücken frei halten.



9. FAKT

Liebingsrezepte mit Ballaststoffen anreichern

Gesunde Vielfalt, die richtig gut schmeckt, muss nicht kompliziert sein. Nutzen Sie Ihre Lieblingsrezepte und Getränke und bereichern Sie diese einfach mit dem Ballaststoff von BALLASTSTOFF PRO an. Ein **Top-Tipp** für figurbewusste Genießer und allen gesundheitsbewussten Menschen, die ihren Gesundheitsschutz aktiv gestalten wollen. Ganz gleich, ob Sie den Inhalt eines Sticks morgens in Ihren Tee, Kaffee oder Joghurt oder in Ihr Müsli einrühren, am Mittag Ihre Suppe dafür hernehmen oder in den Pizzateig einkneten: Entdecken Sie die praktischen Anwendungsmöglichkeiten von BALLASTSTOFF PRO, um ballaststoffreiche Gerichte zu zaubern.

Sie werden merken: Gesund essen, kann wirklich einfach sein. Denn das geschmacksneutrale Pulver von BALLASTSTOFF PRO löst sich vollständig in kalten und warmen Speisen oder Getränken auf.



Damit Sie in Zukunft Ballaststoffe unbeschwert genießen können:

BALLASTSTOFF PRO

Bestellen Sie jetzt!

20 Sticks für € 12,90

Bestell-Nr.: 80K2BA

10. FAKT

Ballaststoffe sind gut für mich und gut für dich

Die positive Rolle der Ballaststoffe für die Gesundheit ist bei Fachleuten seit vielen Jahren etabliert, aber leider kaum beim Endverbraucher angekommen. Gesundheitsbewusste Menschen wissen zwar, dass Obst, Gemüse und Vollkornprodukte täglich auf dem Speiseplan stehen sollten, doch selbst bei einer ganz gesunden Lebensführung und -einstellung, bleibt die Zufuhr von Ballaststoffen oft unter der DGE-Empfehlung von mindestens 30 g Ballaststoffen täglich.

Ballaststoffe lassen sich heute durch Nahrungsergänzungen wie BALLASTSTOFF PRO unbeschwert genießen. BALLASTSTOFF PRO hilft auf einfache Weise, den täglichen Ballaststoffbedarf zu decken.



10 FAKTEN



EIN BESONDERER BALLASTSTOFF

Seit einigen Jahren beschäftigt sich die Forschung intensiv mit einem äußerst wichtigen Bestandteil unserer Nahrung: den Ballaststoffen, die man in wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe unterteilt. Wissenschaftler schätzen, dass unser Wohlbefinden von Ballaststoffen profitieren kann.