Thema: Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Pflanzenbestandteile, die der menschliche Körper nicht verdauen kann.

Warum sind Ballaststoffe für unseren Körper wichtig?

- sie sättigen(quellen in Magen und Darm auf)
- regen den Darm zur verstärken Tätigkeit an (Verstopfungen werden verhindert)
- sie verhindern Krankheiten
- die Kautätigkeit wird angeregt
  Binden Schadstoffe

Welche Krankheiten können Entstehen, wenn wir zu wenig Ballaststoffe essen?

- wir nehmen zu viel Energie auf
- werden Übergewichtig
- Zuckererkrankung
- Bluthochdruck
  Krampfadern
- Leistungsabfall
  Verstopfung

Welche Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe?

- Vollkornbrot
- Linsen

Wie muss ich mich ernähren, damit ich genügend Ballaststoffe aufnehme?

  Kartoffeln
- Getreideprodukte
  Vollkornprodukte