

NIMM MEHR BALLASTSTOFFE

zu dir!

WAS SIND BALLASTSTOFFE?

Man kann davon ausgehen, dass generell die empfohlene Ballaststoffmenge von 25 – 30 g am Tag nicht erreicht wird. Tatsächlich nehmen die meisten Menschen nur ca. 10 g täglich⁴ zu sich, sodass wir die positive Wirkung von Ballaststoffen nicht nutzen.

Abhängig von der jeweiligen Ballaststoffquelle kann dies verschiedene gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Ein Beispiel ist Roggen, der das reibungslose Funktionieren des Darms unterstützt oder Weizenkleie, die zur Beschleunigung des Durchgangs von verdauten Lebensmitteln beiträgt. Beta-Glucane, die in Hafer oder Gerste enthalten sind, tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Daher haben Ballaststoffe eine positive Wirkung auf die Funktion unseres Körpers. Denke also daran, genügend Ballaststoffe über deine Ernährung aufzunehmen.

BEKOMME ICH GENUG?

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen: lösliche und nicht lösliche. Die Löslichen lösen sich in Wasser und quellen auf. Nicht lösliche Ballaststoffe absorbieren Wasser im Verdauungstrakt und produzieren mehr Masse.

Völlegefühl kann wirklich die Stimmung ruinieren. Achte also genau auf deine Ballaststoffaufnahme und denke auch daran, nicht zu schnell deine Mahlzeiten mit zu vielen Ballaststoffen zu ergänzen – das kann zu Magenbeschwerden und Blähungen führen. Gewöhne dein System langsam daran.

unsere Lösung
v

BETA HEART

Beta Heart® enthält als Hauptbestandteil OatWell™ Hafer-Beta-Glucan, das nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut verringert¹ oder zur Aufrechterhaltung² eines normalen Cholesterinspiegels im Blut beiträgt.

MULTI-BALLASTSTOFF-DRINK

Eine köstliche Methode zur Steigerung deiner täglichen Ballaststoffaufnahme und zur Unterstützung einer gesunden Verdauung.³

¹ Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronäre Herzkrankung. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht.

² Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Beta-Glucan aus Hafer, Haferkleie, Gerste, Gerstenkleie oder aus einer Mischung dieser Quellen erreicht.

³ Ballaststoffe aus Haferkörnern führen zu mehr Masse im Darm.

⁴ Stephen AM., et al. Nutr Res Rev. 2017 Jul 5:1-42. Ruiz E., et al. Nutrients, 2016, 8, 177