

Ballaststoffe

Date : 1. Januar 2014

Ballaststoffe



Ballaststoffe liefern dem Organismus zwar keine Energie, besitzen aber dennoch eine wichtige Funktion, da sie die gesunde Darmtätigkeit positiv beeinflussen. Eine ballaststoffreiche Kost sorgt für ein anhaltendes Sättigungsgefühl und unterstützt die Regulation beziehungsweise den ordnungsgemäßen Ablauf notwendiger Stoffwechselprozesse.

In der Sporternährung wirken sich die Ballaststoffe dämpfend auf den Anstieg der Blutzucker-Kurve bei kohlenhydratreicher Nahrung aus. Durch die Aufnahme ballaststoffreicher Lebensmittel erfolgt eine kontinuierliche und bedarfsgerechte Zufuhr der Kohlenhydrate, die so wichtig für die Arbeit von Gehirn-, Nerven- und Muskelzellen sind. Ballaststoffe stellen also einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel und damit die für Sportler bedeutende Leistungsstabilisierung sicher.