

## Zutaten für das Rezept Haferflockenkekse

50 g	Weizenmehl
1 gestr. TL	Backpulver
125 g	kernige Haferflocken (z.B. Zwicky Vitaglu- can: Gerstenflocken)
125 g	Haferflocken
75 g	Zucker
1 Pck.	Vanille-Zucker
1 gestr. TL	gemahlener Zimt
125 g	weiche Butter oder Margarine
1	Ei (Größe M)
50g	Rosinen
50g	Schokolade

### Vorbereiten:

Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C

Heißluft: etwa 160°C

### Knetteig:

Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten, außer die Rosinen, hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss kurz die Rosinen unterrühren. Aus dem Teig mit Hilfe von 2 Teelöffeln walnussgroße Häufchen auf das Backblech setzen, leicht andrücken und backen.

Einschub: Mitte

Backzeit: etwa 10 Min.

Kekse mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.





# Nahrungsfasern

Grundlegend für eine gesunde Ernährung



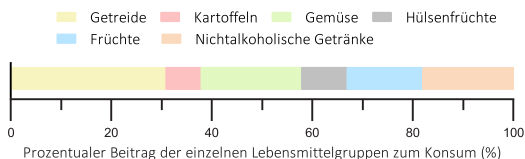
# Nahrungsfasern

## Was heisst Nahrungsfasern?

Nahrungsfasern, auch bekannt als Ballaststoffe, sind pflanzliche Nahrungsmittelbestandteile, die gegenüber der Verdauung und der Aufnahme im Dünndarm resistent sind, jedoch im Dickdarm von Darmbakterien teils bzw. vollständig fermentiert werden. Zu den Nahrungsfasern zählen unter anderem Polysaccharide, Oligosaccharide und Lignin.

Die Klassifizierung von Ballaststoffen erfolgt häufig basierend auf ihren physikalisch-chemischen Eigenschaften. Die löslichen Nahrungsfasern zeichnen sich durch ihre Wasseraufnahme (Quellfähigkeit) aus, während unlösliche Nahrungsfasern meist unverändert mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

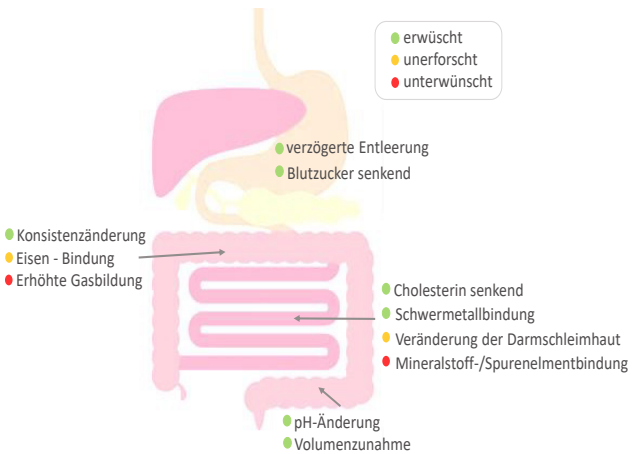
### Quellen der Nahrungsmittelfasern



Neben Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten ist vor allem Getreide sehr reich an löslichen und unlöslichen Nahrungsfasern. Der individuelle Gehalt an Fasern ist hierbei stark abhängig von der Getreideart sowie der Verarbeitungsart.

# Gesundheitsfördernde Effekte

Nahrungsfasern haben eine vielfältige physiologische Bedeutung. Viele dieser Wirkungen sind zurück zu führen auf ihre chemisch-physikalischen Eigenschaften. Durch das hohe Wasserbindungsvermögen (Quellfähigkeit) setzt beispielsweise das Sättigungsgefühl schneller ein und es kommt zu einer verzögerten Entleerung des Magens. Im Darm kommt es zur Volumenzunahme und zu einer Konsistenzoptimierung.



Eine nahrungsfaserreiche Ernährung wirkt sich ausserdem positiv auf den Blutzucker - sowie den Cholesterinspiegel aus. Durch ihre beachtliche Molekülgrösse sind Sie in der Lage kleinere Zuckermoleküle als auch Gallensäuren zu binden. Im Fall der Glukose (Zucker) wird so die Aufnahme ins Blut verlangsamt. Die gebundenen Gallensäuren hingegen werden über die Verdauung ausgeschieden und stehen anschliessend nicht mehr zur Fettverdauung zur Verfügung. In der Leber werden deswegen neue Gallensäuren aus Cholesterin gebildet. Dies hat eine Senkung des Cholesterinspiegel im Blut zur Folge.

Des Weiteren sind Nahrungsfasern eine wichtige Nahrungsquelle für Darmbakterien. Bei der Zersetzung durch die Bakterien entstehen kurzkettige Fettsäuren (Acetat, Butyrat, Propionat), welche die Zusammensetzung sowie den pH der Darmflora verbessern.

# Ernährungsempfehlung

Um von der gesundheitsförderlichen Wirkung zu profitieren sollten mindesten **30 g Fasern pro Tag** verzehrt werden, leider liegt der durchschnittliche Aufnahmewert weit unter diesem Richtwert.

## Wie kann man sich also bewusst ballaststoffreicher ernähren?

- Vollkornprodukte haben einen deutlichen höheren Gehalt an Ballaststoffen als Produkte aus raffiniertem Mehl
- Essen sie abwechslungsreich um von der Wirkung unterschiedlicher Nahrungsfasern zu profitieren
- Obst, Gemüse, Nüssen und Getreide sind die wichtigsten Ballaststofflieferanten

