# Ballaststoffreich




Produkte mit min. 1g Ballaststoff pro 10g Kohlenhydrate



Gemüse/Salat



Hülsenfrüchte



Beeren



Haferflocken



Vollkorn

**Idealer Konsum:** 30-40 g Ballaststoffe pro Tag für erwachsene Person
Konsum langsam steigern und genügend trinken.

Ballaststoffe dienen den Darmbakterien (Mikrofilm) als Nahrung und fördern so die Darmgesundheit. Zudem sättigen ballaststoffreiche Lebensmittel länger. Ballaststoffe wirken auch als ideale Schutzfaktoren für viele Erkrankungen wie: Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzinfarkt. Bei einer Erhöhung der Ballaststoffe kann es zu einer erhöhten Gasproduktion kommen. Deshalb soll der Konsum langsam gesteigert werden.

SALUTA COACH