



**ÖKOKISTE  
DONAU-WALD**

**LIEFERSERVICE & BIOLADEN**

# **MINI-GUIDE BALLASTSTOFFE: DEIN DARM LIEBT SIE!**

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

Du isst – und hast kurze Zeit später **wieder Hunger**.

Dein Bauch fühlt sich manchmal **träge** an und irgendwie **fehlt die Leichtigkeit** im Alltag.

Ein möglicher Grund:  
Zu wenig ballaststoffreiche Lebensmittel.

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND





Ballaststoffe sind Bestandteile aus **pflanzlichen Lebensmitteln** und gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.

Das heißt, sie füllen nicht nur den Teller, sondern kümmern sich um

- deine Verdauung & Darmflora
- deine Sättigung
- dein Wohlbefinden.

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND



# BALLASTSTOFFE - WAS IST DAS?

Erstmal schauen wir uns an, was Ballaststoffe überhaupt sind und in welchen Lebensmitteln sie stecken.

Ballaststoffe sind **unverdauliche Kohlenhydrate** und Futter für deine Darmbakterien. Sie sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die unser Körper nicht als Kalorien verdaut, die aber **im Darm richtig was leisten:**

- halten länger satt
- bringen die Verdauung in Schwung
- füttern gute Darmbakterien
- können helfen, Blutzucker und Cholesterin stabil zu halten.

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



# BALLASTSTOFFE - WAS IST DAS?

Viele Menschen erreichen die empfohlene Menge (ca. 30g) im Alltag nicht.

Die gute Nachricht:

Du kannst das ganz einfach ändern – ohne komplizierte Regeln.

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND



# WO STECKEN BALLASTSTOFFE DRIN?

## OBST

Äpfel (mit Schale!), Birnen, Beeren, Pflaumen, Orangen

## GEMÜSE

Brokkoli, Karotten, Fenchel, Kohl, Spinat, Zucchini, Rote Bete

## GETREIDE & CO.

Haferflocken, Vollkornbrot, Dinkel, Hafer, Naturreis, Hirse, Quinoa

## HÜLSENFRÜCHTE

Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Hummus

## NÜSSE & SAMEN

v.a. Mandeln, Walnüsse, Lein-/Chiasamen, Sonnenblumenkerne

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



**MERKE:**

**JE PFLANZLICHER  
DU DICH ERNÄHRST,  
DESTO BESSER!**

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# 5

**TIPPS:**

**MEHR BALLASTSTOFFE  
FÜR DEINEN ALLTAG!**

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# TIPP #1 FRÜHSTÜCK UPGRADEN

z.B. durch Zugabe von Haferflocken, Beeren und Chiasamen

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND






**TIPP**  
**#2**

**BROT TAUSCHEN**

Vollkornbrot statt Weißmehlsemeln

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND






**TIPP**  
**#3**

**MAHLZEITEN PIMPEN**

Extraportion Gemüse, Kichererbsen, Bohnen, Nüsse

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND





# TIPP #4

## SNACKE SMARTER

Statt Schokolade snacke Obst & Nüsse. Oder probier unser Rezept für Amaranth-Schnitten, gratis auf unserer Webseite!

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND



# TIPP #5

## AUSREICHEND TRINKEN

Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit.

Etablier am besten eine Trink-Routine: trink beispielsweise jedes Mal ein Glas Wasser, wenn du zu deinem Handy greifst. Schöner Nebeneffekt: macht die eigene Handynutzung etwas bewusster!

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# ACHTUNG, DARMUMSTELLUNG!

Mehr Ballaststoffe = mehr Arbeit für den Darm.  
Deshalb: Langsam steigern, sonst meldet sich  
der Bauch.

Blähungen am Anfang sind ganz normal. Das  
sind fleißige Darmbakterien bei der Arbeit!

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND



# TOP-PRODUKTE

natürlich in 100% Bio-Qualität  
von der Ökokiste DonauWald!



@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND



# DAS SIND WIR:



## **Ökokiste DonauWald**

Dein regionaler Bio-Lieferservice  
& Bioladen.

Wir liefern Frische & Vielfalt, ohne  
Umwege.

**@oekokiste\_donauwald**



## **Ernährungsexpertin Julia**

Ernährungsberaterin mit  
Schwerpunkt Darmgesundheit,  
Stoffwechsel & Female Food.

**@julia.liebts.gesund**

# **DU WILLST MEHR ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN?**

Dann folg uns auf Instagram

**@oekokiste\_donauwald**

**@julia.liebts.gesund**

Oder schau auf unserer Webseite vorbei:

**[oekokiste-donauwald.de](http://oekokiste-donauwald.de)**

