



Pressemitteilung

Frankfurt am Main, 07.11.2026

Welt-Darm-Tag: Ballaststoffe – warum sie für die Darmgesundheit so wichtig sind

Ballaststoffe sind ein zentraler Bestandteil einer darmfreundlichen Ernährung. Sie unterscheiden sich jedoch deutlich in ihrer Löslichkeit, Quellfähigkeit und darin, wie sie von Darmbakterien genutzt werden. Zum Welt-Darm-Tag am 7. November zeigt FormMed, welche unterschiedlichen Funktionen Ballaststoffe im Darm erfüllen und warum für die Darmgesundheit nicht ein einzelner „bester“ Ballaststoff, sondern eine gezielte Kombination verschiedener Fasertypen entscheidend ist.

Ballaststoffe sind zwar unverdaulich, erfüllen im Darm jedoch wichtige Funktionen: Sie binden Wasser, fördern die Darmbewegung und unterstützen eine regelmäßige Verdauung.¹ Lösliche Ballaststoffe dienen zudem den Darmbakterien als Nahrung. Bei ihrer Fermentation entstehen kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die für die Darmschleimhaut von Bedeutung sind.² Unlösliche Ballaststoffe können dagegen Wasser binden, werden im Darm nur wenig beziehungsweise unvollständig fermentiert und tragen dadurch unter anderem zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei.

30 Gramm pro Tag als Orientierung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 Gramm. Zu den wichtigsten Quellen zählen Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. In Deutschland wird diese Menge allerdings von vielen Menschen nicht erreicht.³

Eine dauerhaft geringe Ballaststoffzufuhr kann sich unter anderem negativ auf die Darmfunktion auswirken: Zu den typischen Anzeichen gehören eine träge Verdauung oder Verstopfung; zugleich kann sich die Zusammensetzung der Darmmikrobiota verändern. Ballaststoffe dienen bestimmten Darmbakterien als Substrat und tragen damit zu einem vielfältigen mikrobiellen Stoffwechsel bei. Eine ballaststoffarme Ernährung wird zudem langfristig mit einem erhöhten Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen, darunter Typ-2-Diabetes und Übergewicht, in Verbindung gebracht.⁴



Ballaststoffreiche Ernährung: So können 30 Gramm pro Tag erreicht werden

Die empfohlene tägliche Zufuhr von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen lässt sich vor allem durch eine gezielte Auswahl ballaststoffreicher Lebensmittel erreichen. Gute Quellen sind unter anderem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Besonders hohe Gehalte weisen beispielsweise Weizen- und Haferkleie sowie Leinsamen auf.³ Wird die empfohlene Menge über die Ernährung nicht erreicht, können Ballaststoffpräparate ergänzend eingesetzt werden. Dabei gilt: Den „besten“ Ballaststoff für den Darm gibt es nicht. Entscheidend ist vielmehr die kombinierte Einnahme von löslichen und unlöslichen Ballaststoffen.

Ballaststoffe einnehmen: Was ist bei der Einnahme zu beachten?

Ballaststoffe können gezielt als Pulver eingenommen werden. Bei einer zusätzlichen Einnahme sollte die Dosierung zunächst niedrig gewählt und schrittweise gesteigert werden. So kann sich der Darm an die erhöhte Ballaststoffzufuhr gewöhnen und anfängliche Beschwerden wie Blähungen lassen sich gegebenenfalls reduzieren. Welche Menge sinnvoll ist, hängt von der Art des Ballaststoffs und dem individuellen Anwendungsziel ab.

Da Ballaststoffe Wasser binden und aufquellen können, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Je nach Präparat unterscheiden sich zudem Verzehrempfehlung und notwendige Quellzeit. Bei gezielter Anwendung, bestehenden Beschwerden oder besonderen individuellen Anforderungen kann eine Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten sinnvoll sein.

„Ballaststoffe sind für die Darmgesundheit weit mehr als ein unverdaulicher Bestandteil der Ernährung“, erklärt Dr. med. Roxana Mittler-Matica, Chief Medical Officer bei FormMed. „Entscheidend ist dabei nicht der einzelne beste Ballaststoff. Entscheidend ist vielmehr, die unterschiedlichen Eigenschaften verschiedener Ballaststofftypen zu berücksichtigen und sie gezielt auf die individuelle Situation abzustimmen.“

Mehr zum Thema gesunde ballaststoffreiche Ernährung finden Sie unter:

<https://formmed.de/wissen/mikronaehrstoffwissen/ballaststoffe/ballaststoffe-was-sind-die-besten-ballaststoffe-fuer-den-darm>



Über FormMed

Die FormMed HealthCare GmbH entwickelt hochwertige Mikronährstoff-Präparate für den therapeutischen und präventiven Einsatz durch Ärzte, Therapeuten und andere Healthcare-Experten. Mit über 400 Präparaten bietet FormMed eine individuell abgestimmte Versorgung. Das Unternehmen verbindet medizinisch-wissenschaftliche Entwicklung mit Praxisvalidierung, einem wissenschaftlichen Beirat und Q360+ – für wissenschaftliche Qualität, Verantwortung und eine personalisierte, proaktive Gesundheitsversorgung.

Referenzen

1. Andresen, V. et al. (2022): Aktualisierte S2k-Leitlinie chronische Obstipation der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie & Motilität (DGNM) – AWMF-Registriernummer: 021-019. Z Gastroenterol; 60: 1528–1572. https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-019l_S2k_Chronische_Obstipation_2022-11.pdf (Letzter Abruf am 01.09.2026).
2. Cronin P. et al. (2021): Dietary Fibre Modulates the Gut Microbiota. Nutrients. 13(5):1655.
3. DGE (2025): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ballaststoffen. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen/> (Letzter Abruf am 01.09.2026).
4. Reynolds A et al. (2019): Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. The Lancet. 393:434–445.

FormMed HealthCare GmbH

Schönberger Weg 13 · 60488 Frankfurt am Main
Telefon: +49 69/76 80 56 98-22 · Telefax: +49 69/76 80 56 98-29
E-Mail: Info@FormMed.de

Pressekontakt

Parvin Arbab-Zadeh · Teamleitung Marketing
Telefon: +49 155/61205721
E-Mail: PArbabZadeh@FormMed.de

FormMed.de