

## Nahrungsfasern – quellend, wasserbindend, löslich, gelbildend?

Nahrungsfasern wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Sie beeinflussen die Konsistenz des Stuhls und interagieren mit der menschlichen Mikrobiota – so der Konsens in der Welt der Ernährungsberatung.

Doch wie genau entstehen diese Effekte? Wann sind Nahrungsfasern der Erfolgsgarant für eine geregelte Verdauung? Wie können Nahrungsfasern Obstipation reduzieren? Welche Eigenschaft ist gemeint, wenn eine Nahrungsfaserart als «löslich» bezeichnet wird? Sind dieselben in jedem Fall «gelbildend»? Sowohl im Labor als auch im Darm? Was unterscheidet isolierte Nahrungsfasern von denjenigen, welche natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommen? Welche Faserarten werden stärker fermentiert? Deutet die daraus resultierende Gasproduktion auf eine verminderte Darmgesundheit hin? Sind Nahrungsfasern immer präbiotisch? Und sind Präbiotika immer Nahrungsfasern?

Anhand der heutigen Einteilung von Nahrungsfasern unter strukturellen und biochemischen Gesichtspunkten lassen sich diese Fragen kaum beantworten. Internationale Definitionen der Nahrungsfasern sind uneinheitlich. Bei der Betrachtung neuerer Literatur wird deutlich: Angesichts der wachsenden Aufmerksamkeit, die der menschlichen Mikrobiota zuteil wird, gewinnt auch das vertiefte Verständnis der Nahrungsfasern im Hinblick auf ihre physiologischen Effekte im Darm mehr und mehr an Bedeutung. Die Zukunft der Nahrungsfasern in der Ernährungsberatung – nicht ganz leicht verdaulich, aber mit grösserem Potenzial für die Darmgesundheit unserer Klientinnen und Klienten denn je.

### Kontakt:

Sonja Nafzger-Schönberg, BSc  
Ernährungsberaterin SVDE  
KEV – Kompetenz in Ernährung und Verdauung  
c/o Gastroenterologische Gruppenpraxis, Bubenbergplatz 11, CH-3011 Bern  
+41 79 832 94 47  
sonja.nafzger@hin.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)