



Proktologische Praxis Kiel
Beselerallee 67 | 24105 Kiel

Dr. med. Johannes Jongen, FACS

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK)

Dr. med. Hans-Günter Peleikis

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

Prof. Dr. med. Volker Kahlke

Koloproktologe (BCD, DGK) | Viszeralchirurg

Prof. Dr. med. Tilman Laubert

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

ÄRZTE FÜR CHIRURGIE

Kompetenzzentrum für

Koloproktologie (BCD)

Übersicht Gehalt von Ballaststoffen

Nährwerttabelle (Ballaststoffe)

Nahrungsmittel	Mengenangabe	Inhaltsangabe in g
Apfel	1 (Mittelgroß)	2,5
Spargel	½ Tasse	1,4
Johannisbeeren	1 Tasse	2
Kornflakes	30 g	4
Brokkoli	½ Tasse	2,5
Wildreis	½ Tasse	5
Rosenkohl	½ Tasse	3,5
Karotten	½ Tasse	2,6
Getreide	½ Tasse	3
Grapefruit	1 (Mittelgroß)	3,5
Grüne Bohnen	½ Tasse	2
Erbsen	½ Tasse	4,4
Kidney-Bohnen	½ Tasse	5
Birnen	1 (Mittelgroß)	4,5
Pinto-Bohnen	½ Tasse	7,4
Kartoffel (mit Schale)	½ Tasse	2
Pflaumen	1 Tasse	13,5
Spinat	½ Tasse	2,9
Vollkornbrot	1 Scheibe	2
Zucchini	½ Tasse	1,3