

## M32: Eigenschaften und Wirkungen von Ballaststoffen

### Eigenschaften und Wirkungen von Ballaststoffen

#### Arbeitsauftrag:

An der Tafel hängen verschiedene Applikationen mit Eigenschaften von Ballaststoffen und deren Wirkungen im Körper sowie verschiedenen Krankheiten.

- Überlegt euch, welche Eigenschaft der Ballaststoffe zu eurem Versuch passt.
- Sucht die Applikation, die die Wirkung dieser Eigenschaft auf den Körper zeigt.
- Welcher Krankheit kann vorgebeugt werden?

#### Applikationen:

Eigenschaft	Wirkung	Krankheit, der vorgebeugt werden kann
unverdaulich	liefern keine Energie	Übergewicht
feste Struktur	Kautätigkeit steigt → mehr Speichelbildung	Karies
binden Wasser und quellen	Stuhlvolumen steigt Darmbewegung steigt schnellere Darmentleerung weicherer Stuhl Sättigung	Verstopfung Übergewicht Divertikulose
binden Giftstoffe	Ausscheidung von Giftstoffen	Krebs