



Inulin - Ballaststoff für den Darm

Was ist Inulin?

Inulin ist eine Stärkeart, die im Pflanzenreich weit verbreitet ist. Reich an Inulin sind z.B. Topinambur (auch Erdapfel oder Erdbirne) genannt, Zichorien, Artischocken, Spargel und Schwarzwurzeln. Die Stärke ist aus einer langen Kette aus Zuckermolekülen aufgebaut, die aus bis zu 100 Einzelbausteinen bestehen kann. Man spricht beim Inulin auch von einem Mehrfachzucker. Als Lebensmittel-Zutat wird Inulin überwiegend aus der Wurzel des Chicorée (Zichorie) gewonnen. Chicorée ist vielen auch als leckerer Salat bekannt.

Wonach schmeckt Inulin?

Inulin ist wasserlöslich und hat einen leicht süßlichen Geschmack. Es ist als Pulver erhältlich.

Wie wirkt Inulin?

Inulin kann nicht von Verdauungsenzymen aufgeschlossen werden und erreicht ungespalten den Dickdarm, wo es den Darmbakterien als Nahrung dient. Inulin fördert eine gesunde Darmflora und sorgt zudem für eine bessere Aufnahme von Kalzium. Eine gesunde Darmflora unterstützt das Immunsystem und reguliert die Verdauung.

Inulin in der Küche

In der Lebensmittelindustrie wird Inulin eingesetzt, weil es Speisen cremig macht und den Geschmack der Produkte verbessert und gleichzeitig einen niedrigen Kaloriengehalt besitzt. Durch den leicht süßlichen Geschmack kann mit Inulin auf andere Süßungsmittel verzichtet beziehungsweise ihre Dosis gesenkt werden. Es wird unter anderem bei fettarmen Milchspeisen wie Joghurt und Quark sowie bei Brotaufstrichen, Back- und Süßwaren und Salatsaucen eingesetzt.

Anmerkung: Ein übermäßiger Verzehr dieses Ballaststoffs kann die Darmtätigkeit stärker anregen als gewünscht. Blähungen und Durchfall kann die Folge sein. Die empfohlene Verzehrmenge beträgt beim Erwachsenen 5 g täglich. Personen mit einer Fructoseintoleranz sollten auf den Verzehr von Inulin verzichten.

Weitergehende Informationen zum Thema finden Sie [hier](#).

Inulin ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: