

Akazienfasern

Pflanzliche Ballaststoffe mit Vitamin C



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis 16 g	%NRV*
Bio-Akazienfasern	15,00 g	**
Bio-Inulin	310,00 mg	**
Vitamin C	32,00 mg	40%
Ballaststoffe gesamt	12,00 g	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Beschreibung

Akazienfasern

Akazienfasern haben sich in der Ernährungsmedizin als wertvolle pflanzliche Ballaststoffquelle mit präbiotischen Eigenschaften etabliert. Akazienfasern werden aus der besonderen Milch der in der Sahelzone heimischen Akazienbäume (Acaciaeae) aus der Ordnung der schmetterlingsblütenartigen Fabales gewonnen. Die echte Akazie wird in der botanischen Systematik von den in Europa heimischen Robinie (Robinia pseudoacacia) unterschieden, die umgangssprachlich ebenfalls als „Akazie“ bezeichnet wird.

Die Akazienmilch wird durch Einschnitte in der Baumrinde der Akazienbäume schonend angezapft. Die getrocknete und vermahlene Akazienmilch („Akazienfasern“) zeichnet sich durch ihren besonders hohen natürlichen Ballaststoffgehalt von bis zu 90 Prozent aus. Bei den Ballaststoffen handelt es sich vor allem um ein pflanzliches Arabinogalactosaccharid, das aufgrund seiner präbiotischen Eigenschaften zu einer gesunden Darmflora beiträgt. Die Ballaststoffe sorgen für eine angenehme Sättigung und gesunde Verdauung.

Physiologische Funktionen

- **Probiotische Funktion:** Die aus der Akazie gewonnenen Arabinogalactosaccharide zählen zur Gruppe der Präbiotika. Präbiotika sind unverdauliche

Nahrungsbestandteile, die probiotischen Darmbakterien als natürliche Nahrungsgrundlage dienen und damit zu einer gesunden Darmflora beitragen. Untersuchungen zeigen, dass Arabinogalactosaccharide die Verbreitung der therapeutisch wichtigen Darmbakterien Akkermansia muciniphila und Faecalibacterium prausnitzii in der Darmflora fördern. Akkermansia muciniphila trägt zur Stärkung der Darmbarriere bei, indem es die Produktion von hochviskösem Mucus fördert. Dieser verhindert, dass pathogene Keime und Toxine die Darmschleimhaut überwinden und in die Blutbahnen gelangen.

Durch die Einnahme von Arabinogalactosacchariden konnte zudem die Konzentration der probiotisch wichtigen Lactobazillen und Bifidusbakterien im Stuhl signifikant erhöht werden. Akazienfasern tragen somit zum Aufbau und zur Regeneration einer gesunden Darmflora bei falscher Ernährung, Verdauungsstörungen (wie Durchfall und Verstopfung) sowie nach einer Antibiotikatherapie bei.

- **Verdauungs- und Entgiftungsfunktion:** Ballaststoffe quellen im Darm auf, indem sie Flüssigkeit binden. Die Stuhlkonsistenz wird verbessert und die Darmtätigkeit angeregt. Die Darmpassagezeit wird verkürzt und der Darm auf sanfte Weise gereinigt. Ballaststoffe verbessern somit die Verdauung bei unangenehmen Verstopfungen (harter Stuhl) sowie bei Durchfall (flüssiger Stuhl) durch Bindung übermäßiger Flüssigkeit. Ballaststoffe binden zudem Verdauungsgase aus Fäulnis- und Gärungsprozessen. Bauchkrämpfe, Blähungen und Unwohlsein werden vermieden. Akazienfasern verbessern zudem das

Sättigungsgefühl und unterstützen somit die Gewichtskontrolle.

Divertikulose Patienten haben oft einen hohen Druck im Dickdarminnenen, welcher neben anderen Faktoren für die Entstehung der Divertikel (Ausstülpungen) verantwortlich gemacht wird. Durch Ballaststoffe wie Akazienfaser lassen sich Divertikel und hoher Druck deutlich reduzieren.

Auch für Reizdarmpatienten sind Akazienfasern empfehlenswert. Reizdarm ist eine Verdauungsstörung, die durch krampfartige Unterbauchbeschwerden und Blähungen gekennzeichnet ist, wobei sich Durchfall und/oder Verstopfung abwechseln. Die enthaltenen löslichen Ballaststoffe der Akazienfasern schaffen einen Ausgleich zwischen hartem Stuhl und Durchfall und fördern die physiologische Besiedlung der Darmschleimhaut mit Bifidobakterien und Lactobazillen im Darm. Diese Stärkung der geschädigten und geschwächten Darmschleimhaut stellt eine wertvolle Unterstützung für Reizdarm-Patienten dar.

- **Stoffwechselfunktion:** Durch die Aufnahme von Ballaststoffen werden Kohlenhydrate im Darm langsamer aufgenommen und die Blutzuckerkonzentration bleibt nach dem Essen niedrig. Aus diesem Grund wird in der Prävention von Diabetes Typ 2 und Übergewicht die Einnahme faserreicher Nahrungsmittel empfohlen. Akazienfasern verhindern einen raschen Anstieg der Blutzucker- und Insulinwerte und können therapiebegleitend eingesetzt werden.

Praxishinweis

- **Bioqualität:** Pflanzliche Extrakte aus kontrolliertem biologischen Anbau eignen sich aufgrund ihrer Natürlichkeit ohne unerwünschte Schadstoffe und Zusatzstoffe für therapeutische Anwendungen – insbesondere auch zur dauerhaften Einnahme.
- **Inulin:** Unterstützend zu den Akazienfasern reguliert Inulin als präbiotischer, löslicher Ballaststoff die Darmtätigkeit und führt ebenfalls zu einer selektiven Anreicherung von Bifidobakterien und Lactobakterien im Darm. Die natürliche Darmflora wird gestärkt und schädliche Keime wie E.coli werden an ihrer Ausbreitung gehindert. Des Weiteren übt Inulin auch einen positiven Effekt auf die Darmtätigkeit aus. Bei Patienten die unter chronischer Verstopfung leiden, führte die Einnahme von Inulin zu einer deutlichen Verbesserung der Darmfunktion.

- **Vitamin C:** Für den therapeutischen Einsatz wird eine natürliche Form von Vitamin C empfohlen. Camu Camu Früchte stellen eine potente natürliche Vitamin C-Quelle dar. Die in Camu Camu enthaltenen Anthocyane verstärken die antioxidativen Eigenschaften von Vitamin C.

Physiologisch unterstützt Vitamin C die Wirkung der Akazienfasern. Es trägt im Magen-Darm-Trakt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Es schützt die empfindlichen Zellen der Darmschleimhaut vor oxidativem Stress und trägt zum normalen Energiestoffwechsel der Darmschleimhautzellen bei.

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen reduziert Vitamin C Entzündungen und Blutungen der Darmschleimhaut. Der Wachstum und die Verbreitung schädlicher Keime werden verhindert. Ein Vitamin C Mangel entsteht insbesondere im Falle eines krankheitsbedingten Mehrbedarfs oder einer Malabsorption infolge chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen.

Anwendungsempfehlung

- Morgens und mittags 8 g Akazienfasern in ein Glas Wasser einrühren und vorzugsweise 30 Minuten vor einer Mahlzeit trinken.
- Aufgrund der milden Wirkung sollen Akazienfasern regelmäßig über eine Dauer von mindestens vier Wochen eingenommen werden. Eine Dauereinnahme zur Nahrungsergänzung ist sinnvoll.

Anwendungsbereich

1. Aufbau einer gesunden Darmflora mit Akkermansia muciniphila, Faecalibacterium prausnitzii, Bifidobakterien und Laktobazillen (insbesondere nach einer Antibiotika-Therapie)
2. Verbesserung der Verdauungstätigkeit bei Verdauungsstörungen wie chronische Verstopfung (Obstipation), Durchfall und Blähungen
3. Verbesserung des Sättigungsgefühls bei Abnehmern
4. Magen-Darm-Erkrankungen wie Divertikulose und Reizdarm
5. Stoffwechselregulation: Prävention von Diabetes Typ 2 und Adipositas

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Probiotische Darmbakterien zum Aufbau und zur Stabilisierung einer gesunden Darmflora siehe Nährstofftipp 10019191, 10020031 und 10020063;
- Mikronährstoffe bei Darmerkrankungen siehe auch Nährstofftipps 10019326, 10019218, 10019103, und 10020064;
- Yucca siehe Nährstofftipp 10020351.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Slavin J (2013). *Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits.* *Nutrients.* 5(4):1417-35
- 2) Pouteau E, et al (2010). *Acetogenic fibers reduce fasting glucose turnover but not peripheral insulin resistance in metabolic syndrome patients.* *Clin Nutr.* 29(6):801-7
- 3) Micka A, et al (2017). *Effect of consumption of chicory inulin on bowel function in healthy subjects with constipation: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial.* *Int J Food Sci Nutr.* 68(1):82-89.
- 4) Langley PC, et al (2015). *Antioxidant and associated capacities of Camu camu (Myrciaria dubia): a systematic review.* *J Altern Complement Med.* 21(1):8-14.
- 5) Inoue T. et al (2008). *Tropical fruit camu-camu (Myrciaria dubia) has anti-oxidant and anti-inflammatory properties.* *J. Cardiol.* 52(2):127-32