

Glucomannan

Pflanzlichen Ballaststoffe und B-Vitamine zur Gewichtsreduktion



Beschreibung

Glucomannan

Die Konjakwurzel, auch Teufelszunge genannt, zeichnet sich durch ihren hohen natürlichen Gehalt an Glucomannan aus. Hierbei enthält der trockene Wurzelstock etwa 40% Glucomannan.

Glucomannan selbst ist ein natürlicher Ballaststoff mit geringem Kaloriengehalt. Es besteht aus D-Mannose und D-Glucose, beide sind für viele Funktionen des Stoffwechsels wichtig. Eingenommen erhöhen die hoch konzentrierten Ballaststoffe im Magendarmtrakt so auf natürliche Weise das Sättigungsgefühl. Sie eignen sich daher ausgezeichnet für kalorienarme Diäten. Zudem regulieren sie sanft die Verdauungstätigkeit und wirken positiv auf das Körpergewicht, die Blutfettwerte und die Cholesterinwerte.

Physiologische Funktionen

- **Gewichtsreduktion:** Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority (EFSA)) hat bestätigt, dass Glucomannan ein Ballaststoff ist, der im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung die Gewichtsabnahme unterstützen kann.

Ein Grund dafür ist, dass Glucomannan eine hohe Wasserbindungskapazität besitzt und etwa die 50-fache Wassermenge seiner Eigenmasse binden kann. Wird Glucomannan also gemeinsam mit Wasser eingenommen, quillt es langsam auf und sorgt so für ein

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Glucomannan	1.500,00 mg	**
Vitamin B1	3,30 mg	300%
Vitamin B2	3,00 mg	214%
Vitamin B6	3,60 mg	257%
Vitamin B9	600,00 µg	300%
Vitamin B12	3,00 µg	120%

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

angenehmes Sättigungsgefühl. Dadurch wird das Hungergefühl reduziert und der Verzicht auf Zwischenmalzeiten wird erleichtert. Dies kann nach längerer Zeit zu einem gewünschten Gewichtsverlust führen.

Auch konnte die positive Wirkung von Sport durch die zusätzliche Einnahme von Glucomannan deutlich verbessert werden. Studienteilnehmer verloren durch regelmäßige Bewegung und einer mit Glucomannan angereicherten Ernährung stärker an Gewicht als nur durch Sport allein. Somit trägt Glucomannan zu einem normalem Körpergewicht und allgemeinem Wohlbefinden bei.

- **Verdauungsfördernde Eigenschaften:** Als wertvoller Ballaststoff kann sich Glucomannan auch positiv auf die Gesundheit des Darms auswirken. Eine ballaststoffarme Ernährung dagegen kann zu Verstopfung (Obstipation) führen. Ballaststoffe verlängern die Verweildauer der Nahrung in der Magenpassage und besitzen dadurch einen längeren Sättigungswert.

Mehrere Studien zeigen, dass Glucomannan wirksam bei Verstopfung helfen kann. Es fördert einen gesunden Stuhlgang und stellt dabei ein natürliches volumenbildendes Abführmittel dar. Die Einnahme führt zu einem voluminöseren Stuhl, der den Dickdarm leichter passieren kann.

Zudem besitzt Glucomannan präbiotische Eigenschaften. Präbiotika sind unverdauliche Lebensmittelbestandteile, die eine selektive Nahrungsgrundlage für

die guten Darmbakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien darstellen und deren Wachstum unterstützen. Glucomannan kann somit gezielt auch die Zusammensetzung der Darmflora (Mikrobiota) positiv beeinflussen.

- **Erhaltung eines normalen Cholesterinspiegels:** Glucomannan trägt nachweislich zur Erhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. In diversen Studien führt die Einnahme von Glucomannan dazu, dass sowohl das Gesamtcholesterin als auch das schlechte LDL-Cholesterin gesenkt wird.

Zudem fördert Glucomannan eine erhöhte Ausscheidung von Fettstoffwechselprodukten, führt zu einer erhöhten Gallensäureproduktion und senkt den Blutzuckerspiegel. Dadurch eignet sich Glucomannan auch zur Reduktion von Risikofaktoren für Diabetes und Atherosklerose.

- **Regulation des Blutzuckerspiegels:** Glucomannan kann den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach Mahlzeiten dämpfen und daher auch bei einer Diabetes-Therapie unterstützend helfen.

Diabetes Typ 2 entsteht unter anderem durch Übergewicht, mangelnde Bewegung und eine auf Dauer erhöhte Kalorienzufuhr. Durch diese hohe Energiezufuhr wird vermehrt Insulin ausgeschüttet, bis es zu einer Erschöpfung der Insulinausschüttung kommt. Der Blutzuckerspiegel bleibt dann konstant hoch und führt zu zahlreichen Folgeschäden. Studien zeigen auch, dass die gezeitigte Einnahme von Glucomannan zu den Mahlzeiten zu einem deutlich niedrigeren Blutzuckerspiegel führt.

Praxishinweis

Unterstützend zu Reduktionsdiäten wird eine zusätzliche Einnahme der B-Vitamine B1, B2, B6, B9 und B12 empfohlen. B-Vitamine sind als Katalysatoren und Regulatoren in Form ihrer Coenzyme an allen Stoffwechselprozessen des Menschen beteiligt:

- **Energiestoffwechsel:** Die Vitamine B1, B2, B6 und B12 unterstützen den körpereigenen Energiestoffwechsel und tragen somit zur Gewichtsverringering bei.
- **Fettstoffwechsel + Homocystein:** Die Vitamine B6, B9 und B12 tragen im Rahmen des Fettstoffwechsels zum normalen Homocystein-Stoffwechsel und zur Gewichtsverringering bei.

- **Nervensystem:** Übergewicht und Diäten belasten auch die Nerven und das psychische Wohlbefinden. Die Vitamine B1, B2, B6, B9 und B12 leisten einen Beitrag zur normalen Funktion des Nervensystems.

- **Immunsystem:** Reduktionsdiäten wirken sich auch auf das Immunsystem aus. Dabei unterstützen die Vitamine B6, B9 und B12 die normale Funktion des körpereigenen Immunsystems.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis sollte mit viel Flüssigkeit (250 ml) auf 3 Einnahmen verteilt ½ Stunde vor den Hauptmahlzeiten eingenommen werden.
- Es wird eine kurmäßige Einnahme von mindestens 4-8 Wochen empfohlen, bis die gewünschte Wirkung eintritt.
- Auf Grund der starken Quelleigenschaft von Glucomannan sollte immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Anwendungsbereich

1. Begleitend zur Gewichtsreduktion bei Diäten
2. Verbesserung des Sättigungsgefühls bei Abnehmkuren
3. Übergewicht
4. Begleitend bei Diabetestherapie

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Gesund abnehmen mit einem ganzheitlichen Diät-Protein-Shake siehe Nährstofftipp 10020001.
- Bitterpflanzen zur Verdauungsförderung siehe Nährstofftipp 10020132.
- Naturheilkundliche Nährstoffkombination zur Aktivierung des Stoffwechsels siehe Nährstofftipp 10019221.
- Darmreinigung mit einer Yucca Kur siehe Nährstofftipp 10020351.
- Probiotische Darmbakterien zum Aufbau und zur Stabilisierung einer gesunden Darmflora siehe Nährstofftipps 10019191, 10020031 und 10020063.

Wechselwirkungen

Diabetespatienten sollten aufgrund der blutzucker-senkenden Wirkung von Glucomannan den Blutzuckerspiegel genau beobachten.

Literatur

- 1) Devaraj RD, Reddy CK, Xu B (2019). Health-promoting effects of konjac glucomannan and its practical applications: A critical review. *Int J Biol Macromol.* 126:273-281.
- 2) Vuksan V, et al. (2000). Beneficial effects of viscous dietary fiber from Konjac-mannan in subjects with the insulin resistance syndrome: results of a controlled metabolic trial. *Diabetes Care*, 23(1):9-14
- 3) Zhu D, et al (2019). Effect of Konjac Mannan Oligosaccharides on Glucose Homeostasis via the Improvement of Insulin and Leptin Resistance In Vitro and In Vivo. *Nutrients.* 11(8):1705.
- 4) Kaats GR, et al (2015). Konjac Glucomannan Dietary Supplementation Causes Significant Fat Loss in Compliant Overweight Adults. *Journal of the American College of Nutrition*, 22:1-7.
- 5) Vuksan V, et al. (2001). Konjac-Mannan and American ginseng: emerging alternative therapies for type 2 diabetes mellitus. *Journal of the American College of Nutrition*, 20(5 Suppl):370S-380S.
- 6) Huang CY, et al (1990). Effect of Konjac food on blood glucose level in patients with diabetes. *Biomedical and Environmental Sciences: BES*, 3(2):123-31
- 7) Walsh DE, et al (1984). Effect of glucomannan on obese patients: a clinical study. *International Journal of Obesity*, 8(4):289-93
- 8) Behera SS, Ray RC (2016). Konjac glucomannan, a promising polysaccharide of *Amorphophallus konjac* K. Koch in health care. *Int. Jour of Biolo. Macromolecules*, 92:942-956.
- 9) Vita PM, et al (1992). Chronic use of glucomannan in the dietary treatment of severe obesity. *Minerva Medica*, 83(3):135-9.
- 10) Zalewski BM, et al (2015). The effect of glucomannan on body weight in overweight or obese children and adults: a systematic review of randomized controlled trials. *Nutrition*, 31(3):437-42.e2.
- 11) Passaretti S, et al (1991). Action of glucomannans on complaints in patients affected with chronic constipation: a multicentric clinical evaluation. *Italian Jour Gastroenterology*, 23(7):421-5.
- 12) Keithley J & Swanson B (2005). Glucomannan and obesity: a critical review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11(6):30-4.
- 13) Sood N, et al (2008). Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure: systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 88(4):1167-75.