



## Abnehmen mit Glucomannan-Kapseln

Von *mk-vital*

Erstellt am 9 Jul 2015 - 09:52

Der Markt für Produkte, welche das Abnehmen unterstützen sollen, ist groß und unübersichtlich. Einige Produkte fungieren als Mahlzeitenersatz. Andere Produkte, meist in Form von Kapseln oder Sticks sollen den Appetit hemmen, die Verdauung beeinflussen oder den Stoffwechsel anregen.

Nur für Glucomannan existiert jedoch ein sogenannter Health Claim. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat im Rahmen der Health-Claims-Verordnung 2010 folgende Angaben zur Wirkung von Glucomannan veröffentlicht: "Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei." Diese Health-Claims werden nur genehmigt, wenn die Aussagen durch ein wissenschaftliches Experten-Panel bestätigt wurden. Der oben genannte Health-Claim darf nur verwendet werden, wenn die empfohlene Tagesdosis mindestens 3 Gramm Glucomannan beinhaltet. Dies sollten Verbraucher beim Vergleich von Produkten beachten.

Glucomannan bzw. Glucomannane gehören zur Gruppe der Polysaccharide und fungieren im Körper als wasserlöslicher Ballaststoff. Glucomannan besitzt die höchste bekannte Wasserbindungskapazität aller Naturstoffe, es kann die 50fache Menge an Wasser seiner Eigenmasse binden.

Durch die Bindung des Wassers quillt das Glucomannan im Magen auf und füllt damit den Magen. Vor einer Mahlzeit eingenommen führt dies dazu, dass eher eine Sättigung eintritt und das Sättigungsgefühl länger anhält. Es hilft deshalb dabei, sich kalorienbewusst zu ernähren.

Glucomannan-Kapseln müssen unbedingt mit viel Wasser eingenommen werden. Zum einen kann Glucomannan nur dann aufquellen und seinen Zweck erfüllen, wenn genug Flüssigkeit/Wasser vorhanden ist. Außerdem kann die Einnahme ohne genügend Wasser zu einer Verstopfung der Speiseröhre führen. Die EFSA nennt deshalb folgende Bedingung für die Verwendung des Claims: „Warnung, dass bei Verbrauchern mit Schluckbeschwerden oder bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr Erstickungsgefahr besteht. Empfehlung der Einnahme mit reichlich Wasser, damit Glucomannan in den Magen gelangt.“ Personen mit Schluckbeschwerden sollten deshalb kein Glucomannan verwenden.

Wer sein Essverhalten nicht ändert, wird auch mit Glucomannan keine Gewichtsreduktion erreichen. In der Praxis hilft Glucomannan dabei, weniger zu essen ohne zu hungern, da sich aufgrund des hohen Quellvermögens eher ein Sättigungsgefühl einstellt und das Sättigungsgefühl länger anhält.

Da es ein natürlicher Ballaststoff ist, trägt es außerdem dazu bei, sich ballaststoffreich zu ernähren. Eine ballaststoffreiche Ernährung wird unter anderem von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Harvard School of Public Health empfohlen.

Neben der Energieaufnahme kann auch durch Erhöhung des Energieverbrauchs das Körpergewicht positiv beeinflusst werden. Bewegung bzw. Sport sollte deshalb nicht vernachlässigt werden, wenn man abnehmen möchte.

Auf [www.glucomannan-kapseln.de](http://www.glucomannan-kapseln.de) [1] finden Interessierte weitere Informationen zu Glucomannan, unter anderem eine Studienübersicht, außerdem Tipps zum gesunden Abnehmen ohne Diät.



## Abnehmen mit Glucomannan-Kapseln

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:10):** <http://medkom24.eu/node/20498>

### Links:

[1] <http://www.glucomannan-kapseln.de>