



## Aus der Stoffwechselforschung – Natürlicher Ballaststoff Glucomannan zeigt hohen gesundheitlichen Nutzen

Von Navitum

Erstellt am 7 Mär 2013 - 13:34

In den einschlägigen Berichten über gesunde Ernährungsweisen wird immer wieder die Wichtigkeit der Ballaststoffe hervorgehoben. So ist der Nutzen von Ballaststoffen für die Gesundheit schon seit langem bekannt. Sie können regulierend in den entgleisten Stoffwechsel eingreifen, den Darm schützen, das Hungergefühl natürlich dämpfen und helfen, Krankheiten zu vermeiden. Unterschieden werden muss zwischen unlöslichen Ballaststoffen und löslichen Ballaststoffen. Die wichtigste Quelle der unlöslichen Ballaststoffe ist das Brot, insbesondere das Mehrkornbrot. Wird das täglich in ausreichendem Maße zum Bestandteil der Ernährung gemacht, ist ein wichtiger Schritt in Richtung Vorbeugung von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes gemacht. Aber auch lösliche Ballaststoffe wie Inulin und Glucomannan, die auch als Prebiotika bezeichnet werden, spielen in der Regulation von Stoffwechselstörungen eine entscheidende Rolle. Für das Glucomannan liegen breite Forschungsergebnisse vor, die das Anwendungsspektrum dieses wertvollen Ballaststoffes untermauern. Glucomannan ist in DiaVutum® Kapseln enthalten, die jetzt neu auch über Amazon zu beziehen sind.

Nahezu täglich erscheinen Berichte über die steigende Zahl der Zivilisationskrankheiten, an denen die Deutschen leiden. Die meisten dieser Krankheiten stehen mit der ungesunden Lebensweise in Verbindung und kreisen um Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Herzinfarkt aber auch Krebserkrankungen. Häufige Verursacher und Wegbereiter dieser Leiden sind Übergewicht, erhöhte Blutfette, Cholesterin, Blutzucker, hoher Blutdruck und einige mehr. Alle genannten Faktoren können durch eine gesunde Ernährung und ernährungsphysiologische Maßnahmen positiv beeinflusst werden. Zu den ernährungsphysiologischen Maßnahmen zählen die Ernährung mit viel Vollkornbrot und die gezielte Einnahme von löslichen Ballaststoffen wie Glucomannan aus der asiatischen Konjac-Pflanze. Glucomannan ist ein wasserlösliches Polysaccharid (Mehrfachzucker, vergleichbar mit Cellulose oder Stärke), das aus den Wurzeln der asiatischen Konjac Pflanze gewonnen wird. Konjac Glucomannan ist Bestandteil vieler asiatischer Speisen und trägt zu deren Bekömmlichkeit bei. Zusätzlich hat es einen hohen Sättigungseffekt. Traditionell ist im asiatischen Raum sein Nutzen bei metabolen Erkrankungen wie Verstopfungen, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Übergicht seit langem bekannt. Diese Eigenschaften haben Glucomannan auch interessant für die Gesundheitsforschung in den westlichen Industriestaaten gemacht. Eine Forschergruppe aus Großbritannien hat die vorliegenden Forschungsergebnisse zu Glucomannan analysiert und bewertet. Danach kann für Glucomannan auf Basis von kontrollierten Studien festgehalten werden, dass es das Gesamtcholesterin, das schädliche LDL-Cholesterin, die Gesamtfette, das Körpergewicht und den nüchtern Blutzucker statistisch signifikant senken kann. Eine Studie aus Spanien zeigt bei Übergewichtigen, dass bereits 2-3g Glucomannan täglich sich positiv auf das Sättigungsgefühl auswirken können. Eine andere Forschergruppe berichtet, dass Glucomannan in der Lage ist die Darmmotilität anzuregen und die Darm-Ökologie zu verbessern. Ein Effekt, der Menschen mit Verstopfung hilft. Schließlich konnte eine dritte Forschergruppe bei Diabetikern zeigen, dass bereits 1-3g Glucomannan täglich die Zucker- und Fettwerte bei Diabetikern bessert. Ganz neu kommen Ergebnisse aus experimentellen Studien hinzu, die das Bild abrunden und zukünftige Anwendungsgebiete umreißen. Danach kann Glucomannan den oxidativen Stress modulieren, der aufgrund von fettreicher Ernährung entsteht. Es kann ferner das Risiko für Darmkrebs als Folge von fettreicher Ernährung senken und es kann die Stoffwechsellage im Darm so verbessern, dass weniger schädliche Abfallprodukte entstehen. Somit hat sich Glucomannan als wertvolle Unterstützung für Menschen mit Stoffwechselstörungen und Übergewicht erwiesen. Es kann als ernährungsphysiologische Maßnahme einen wichtigen Beitrag im Kampf gegen bestimmte Zivilisationskrankheiten leisten. Für Menschen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt, stehen DiaVutum® Kapseln mit Konjac Glucomannan zur Verfügung. DiaVutum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur ernährungsphysiologischen Behandlung von Altersdiabetes. Es enthält zur Ergänzung der Wirkungen von Glucomannan auf den Zucker- und Fettstoffwechsel auch noch konzentrierten Zimtextrakt. Damit sind 2 Natursubstanzen in DiaVutum® Kapseln vereint, die sich hervorragend ergänzen. Die spezielle Zusammensetzung und Dosierung von DiaVutum® (PZN 4604195) basiert auf Studienergebnissen. DiaVutum® ist in Apotheken, auch Internetapotheken, über Amazon unter [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] und direkt bei Navitum Pharma erhältlich. Der Versand ist immer kostenfrei. Günstige Packungen für 3 Monate (PZN 0247798) und 6 Monate (PZN 0250079) sind im Handel.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [2]) vertreten.

Quelle: Wu WT, Chen HLJ Agric Food Chem. 2011 Sep 14;59(17):9194-200. Epub 2011 Aug 5. Wu WT, Chen HL. J Agric Food Chem. 2011 Feb 9;59(3):989-94. Epub 2011 Jan 5.



Chen HL, et al. J Agric Food Chem. 2010 Sep 22;58(18):10277-81. Chua M, et al. J Ethnopharmacol. 2010 Mar 24;128(2):268-78. Epub 2010 Jan 15.; Salas-Salvadó J et al. Br J Nutr. 2008; 99(6): 1380-7; Chen HL et al. J AM Coll Nutr. 2008; 27(1): 102-8; Chearskul S et al. J Med Assoc Thai. 2007; 90(10):2150-7; Sood N, Baker WL, Coleman CI. Am J Clin Nutr. 2008 Oct;88(4):1167-75. Review.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:01):** <http://medkom24.eu/node/17417>

### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <http://facebook.de/navitum>

[3] <mailto:bestellung@navitum.de>

[4] <http://www.navitum-pharma.com>