



## Natürliches Glucomannan – Ein vielseitiger Ballaststoff für Menschen mit diabetischen Stoffwechselstörungen

Von *Navitum*

Erstellt am 6 Sep 2011 - 14:32

Der Nutzen von Ballaststoffen für die Gesundheit ist seit langem bekannt. Sie können regulierend in den entgleisten Stoffwechsel eingreifen, den Darm schützen, das Hungergefühl natürlich dämpfen und Krankheiten verhindern. 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 spielen in der Regulation von Stoffwechselstörungen eine wichtige Rolle. Für das Glucomannan liegen breite Forschungsergebnisse vor, die das Anwendungsspektrum dieses wertvollen Ballaststoffes untermauern. 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 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Herzinfarkt. Häufige Verursacher und Wegbereiter dieser Leidensind 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 zählt 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), das aus den Wurzeln der asiatischen Konjac Pflanze gewonnen wird. Konjac Glucomannan ist Bestandteil vieler asiatischer Speisen und trägt zu deren Bekömmlichkeit bei und hat einen hohen Sättigungseffekt. Zusätzlich 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 klinischen Studien festgehalten werden, dass es das Gesamtcholesterin, das schädliche LDL-Cholesterin, die Gesamtfette, das Körpergewicht und den nüchtern Blutzucker statistisch signifikant senken kann. Zusätzlich zeigte eine Studie aus Spanien 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. 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. Deshalb sollte es in der Apotheke nicht gegen andere Produkte, auch wenn sie ähnlich erscheinen, ausgetauscht werden. DiaVutum® ist in Apotheken und direkt bei Navitum Pharma erhältlich. Der Versand ist für Apotheken und Endverbraucher immer kostenfrei. Günstige Packungen für 3 Monate (PZN 0247798) und 6 Monate (PZN 0250079) sind im Handel. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt. Quelle: 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



Dr. Gerhard Klages  
Am Wasserturm 29  
65207 Wiesbaden  
Tel: 0611-58939458  
FAX: 0611-9505753  
E-Mail: [Gerhard.Klages@navitum.de](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]  
Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:01):** <http://medkom24.eu/node/15020>

### Links:

- [1] <http://www.navitum-pharma.com>  
[2] <http://blog.navitum.de/>  
[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>