

GEFRO Zutatenlexikon

Akazienfaser

90 Prozent lösliche Ballaststoffe

#GefroFoodfacts

Akazienfaser

Woher kommt die Akazienfaser?

Die Gattung der Akazien (Acacia) gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae) und wird dort in die Unterfamilie der Mimosengewächse (Mimosoideae) eingeordnet. Die in Australien beheimatete Pflanzengattung umfasst knapp 1.000 Arten. Akazien sind nicht winterhart und sind deshalb in unseren Breitengraden nur als Zimmerpflanzen beliebt.

Aufgrund ihres sehr ähnlichen Aussehens werden Akazien oft mit Robinien verwechselt. Die Pflanzenarten sind jedoch nicht miteinander verwandt. Trotzdem werden Robinien auch als „Scheinakazien“ bezeichnet.

Akaziensträucher erreichen in der freien Natur eine Höhe von 5 bis 10 Metern. Akazienarten gehören zu den Harthölzern. Sie bevorzugen einen durchlässigen sandigen Boden und ein warmes Klima.

Zur Gewinnung der Akazienfasern wird die Baumrinde der Seyal-Akazie, die in der afrikanischen Sahelwüste wächst, eingeschnitten. Die Rinde scheidet einen Milchsaft (Exsudat) aus, der anschließend gereinigt und getrocknet wird. Bei dem Exsudat handelt es sich um ein hochverzweigtes Zuckermolekül, einem Arabinogalactosaccarid. Arabinogalactosaccaride gehören wie Inulin und Glucomannan zu den präbiotischen, löslichen Ballaststoffen.

Aroma der Akazienfaser

Akazienfasern sind neutral im Geschmack, Geruch und in der Farbe.

Anwendung und Wirkung der Akazienfaser:

Ernährungsphysiologisch zählt man die Akazienfasern zu den präbiotischen, wasserlöslichen Ballaststoffen. Präbiotische Ballaststoffe werden mit der Nahrung aufgenommen, können aber vom menschlichen Organismus im Dünndarm nicht aufgespalten werden. Die Akazienfasern gelangen nach dem Verzehr in die tiefen unteren Darmabschnitte.

Hier dienen sie den natürlichen Bifido-Darmbakterien als Nahrung. Weniger erwünschte Keime und auch Hefepilze werden dadurch im Wachstum gehemmt.

Bei der Verstoffwechslung von Akazienfasern entstehen kurzkettige Fettsäuren und Milchsäure, die zu einer Absenkung des pH-Werts im Dickdarm führen. Durch diese leichte pH-Wert-Verschiebung wird zusätzlich die Löslichkeit des Calciums erhöht und eine verbesserte Aufnahme über die Dickdarmschleimhaut begünstigt. Durch eine Quellwirkung wird das Stuhlvolumen im Darm erhöht und es tritt ein schnelleres Sättigungsgefühl ein. Insgesamt wird über die Verstoffwechslung von Akazienfasern die Zusammensetzung der Darmflora positiv beeinflusst. Eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem und fördert die Verdauung.

Über den Nutzen von Akazienfasern und anderen präbiotischen Ballaststoffen (Inulin und Glucomannan) bei Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht wird zur Zeit intensiv geforscht. Es scheinen sich hier aber schon deutlich positive Erfolge abzuzeichnen

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: