

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Glucomannan / Konjakmehl



Glucomannan zählt zu den Ballaststoffen und zeichnet sich durch eine besonders hohe Quellfähigkeit aus. Beim Verzehr kommt es weder zum Anstieg des Insulin- noch des Blutzuckerspiegels.

Glucomannan (Konjakmehl)

Was ist Glucomannan?

Bei Glucomannan, auch als Konjak Glucomannan bezeichnet, handelt es sich um einen wasserlöslichen Ballaststoff, der aus der asiatischen Teufelszunge, besser bekannt als Konjakwurzel gewonnen wird. Die Konjakpflanze ist hauptsächlich in Ost-Asien beheimatet. In der asiatischen Küche wird Konjakmehl seit ca. 1500 Jahren unter anderem auch für die Herstellung von Glasnudeln verwendet. Glucomannan ist eine Stärkeart, die aus einer verzweigten Kette von Zuckermolekülen aufgebaut ist. Man spricht auch von einem Mehrfachzucker oder Polysaccharid.

Was kann Glucomannan?

Glucomannan zählt zu den Ballaststoffen und zeichnet sich durch eine besonders hohe Quellfähigkeit aus. In der Literatur wird Glucomannan als das Naturprodukt mit der höchsten bekannten Wasserbindungskapazität beschrieben. Es kann die 50-fache Wassermenge seiner Eigenmasse binden. Aus diesem Grunde wird Konjakmehl immer häufiger auch zur Sättigung in diätetischen Produkten eingesetzt. Durch die hohe Quellwirkung von Glucomannan wird die Magenentleerung verzögert und ein Sättigungsgefühl stellt sich ein. Hier ist aber zwingend erforderlich, dass genügend Wasser getrunken wird.

Wie wirkt Glucomannan?

Beim Verzehr von Glucomannan kommt es weder zum Anstieg des Insulin- noch des **Blutzuckerspiegels**. Über den Nutzen von Glucomannan bei Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht wird zurzeit intensiv geforscht. Es scheinen sich hier aber schon deutlich positive Erfolge abzuzeichnen.

Die Verstoffwechslung von Glucomannan verläuft wie beim **Inulin**. Die Stärke gelangt unverdaut in untere Darmabschnitte und dient hier den natürlichen Bifido-Darmbakterien als Nahrung. Weniger erwünschte Keime und auch Hefepilze werden dadurch im Wachstum gehemmt. Es gibt jedoch eine kleine Nebenwirkung: Der Ballaststoff kann die Darmtätigkeit stärker anregen als gewünscht. Blähungen und Durchfall können bei darmempfindlichen Personen die Folge sein.

Achtung: Bei einer Kostumstellung auf Produkte mit Inulin oder auch Glucomannan sollte man anfangs mit der Portionsgröße experimentieren und den Darm langsam an die neuen **Ballaststoffe** gewöhnen.

In der Lebensmittelherstellung wird Glucomannan als Verdickungsmittel, zum Gelieren und als Füllstoff eingesetzt.

Diese Zutat ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO BALANCE Suppen-Pause GEMÜSE-LUST**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause TASTE OF ASIA**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause TOM SOJA**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause GUTE BEETE**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause EL GAZPACHO**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause PILZ-CHAMPION**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause GRÜNE WELLE**, **GEFRO BALANCE Dunkle Soße KRAFT & SAFT**, **GEFRO BALANCE Helle Soße EDEL & GUT**, **GEFRO BALANCE Tomatensoße & -Suppe DOLCE VITA**