



## Glucomannan – Health-Claims zu Gewichtsverlust und Cholesterinspiegel

Von *mk-vital*

Erstellt am 7 Apr 2016 - 11:04

Glucomannan bzw. Glucomannane gehören zur Gruppe der Polysaccharide und fungieren im Körper als wasserlöslicher Ballaststoff. Glucomannane besitzen die höchste bekannte Wasserbindungskapazität aller Naturstoffe, und können die 50fache Menge an Wasser seiner Eigenmasse binden. Sie werden aus der Wurzel des Aronstabgewächses Konjac (lat. *Amorphophallus konjac*) gewonnen.

Als Health-Claims bezeichnet man gesundheitsbezogene Aussagen über Lebensmittel. Die EU-Health-Claim-Verordnung regelt, welche Aussagen innerhalb der EU zulässig sind. Vorgeschlagene Aussagen werden dabei von der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) geprüft, ob sie durch wissenschaftliche Nachweise gestützt werden.

Für Glucomannan wurden zwei Angaben genehmigt: „Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei“ und „Glucomannan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei“. Der Unterschied der beiden Angaben liegt in der Dosierung. Die Angabe bezüglich Gewichtsverlust ist zulässig bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Glucomannan in drei Portionen à 1 g in Verbindung mit 1-2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung. Die Angabe zum Cholesterinspiegel ist zulässig, wenn eine tägliche Aufnahme von 4 Gramm gewährleistet ist.

Welche Aussage von den Herstellern von Glucomannan-Kapseln genutzt wird, ist eine Frage der Positionierung des Produktes und zeigt sich an der Verzehrempfehlung (3 oder 4 Gramm täglich). Verbraucher, die Glucomannan-Kapseln zur Unterstützung der Gewichtsreduzierung nutzen, profitieren natürlich auch von der positiven Wirkung auf den Cholesterinspiegel, laut genehmigten Health-Claim jedoch erst ab 4 Gramm pro Tag. Wer die Kapseln wegen seines Cholesterinspiegels nimmt, profitiert ebenso vom Sättigungseffekt der Kapseln. Wichtig in beiden Fällen ist der Verzehr mit reichlich Wasser, damit Glucomannan in den Magen gelangt. Dies ist nicht nur für den Sättigungseffekt erforderlich, bei Verbrauchern mit Schluckbeschwerden oder bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr besteht sogar Erstickungsgefahr, falls die Kapseln in der Speiseröhre stecken blieben und dort aufquellen würden. Personen mit Schluckbeschwerden sollten deshalb kein Glucomannan verwenden.

Zum Zwecke der Unterstützung des Gewichtsverlusts sollte Glucomannan vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Der Wirkstoff quillt auf und füllt damit den Magen. Dadurch tritt eher ein Sättigungsgefühl ein und die Sättigung hält länger an. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Lebensmitteln niedriger Kaloriendichte, z.B. Gemüse wirkt dabei unterstützend. Auch andere quellende Lebensmittel, wie Chia-Samen, können unterstützend verwendet werden. Viel Bewegung im Alltag und/oder zusätzlich Sport sollten außerdem angestrebt werden, um auf gesunde Weise sein Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

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

-----  
MK-Vital UG (haftungsbeschränkt)  
Gräfrather Str. 100  
42329 Wuppertal  
Email: [presse@mk-vital.de](mailto:presse@mk-vital.de) [2]



Weitere Infos:

[www.mk-vital.de](http://www.mk-vital.de) [3]

MK-Vital UG (haftungsbeschränkt) entwickelt und vertreibt sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel. Eine Produktentwicklung auf Basis aktueller ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse, hohe Dosierungen, transparente Kommunikation und die Produktion der Kapseln in Deutschland gemäß den Qualitätsrichtlinien HACCP und ISO 9001 gehören zu den Grundlagen der Firmenphilosophie.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:30):** <http://www.medkom24.eu/node/21307>

### Links:

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

[2] <mailto:presse@mk-vital.de>

[3] <http://www.mk-vital.de>