



Kilokiller Tequila-Agave? Eine moderne Abnehmhilfe aus Inulin

Von *mmv*

Erstellt am 14 Jan 2016 - 12:32

Berlin (Januar 2016). Die blaue Agave (*Agave tequilana* Weber var. *Azul*), eine mexikanische Hochlandpflanze, ist eine wichtige Inulin-Lieferantin. Vielen eher als Rohstoff für den Agaven-Schnaps Tequila bekannt, ist Agaven-Inulin wirtschaftlich auch als Zuckeraustauschstoff oder als Nahrungsergänzungsmittel bedeutsam. Inuline sind Gemische aus Mehrfachzuckern (Polysacchariden), die vor allem aus Fruchtzucker-Molekülen (Fructose) aufgebaut sind. Sie dienen vielen Pflanzen als Energie-Reservestoff, vergleichbar mit pflanzlicher Stärke. Und: Agaven-Inulin kann beim Abnehmen helfen.

Für die menschliche Gesundheit spielen Inuline eine zunehmende Rolle, da sie höchst wertvolle Präbiotika sind. Also unverdauliche Nahrungsmittelbestandteile (Ballaststoffe), die im menschlichen Darm das Wachstum gesundheitsfördernder Bakterienstämme positiv beeinflussen (z. B. Bifidobakterien oder Laktobazillen). Mit der Erforschung des Darms, seiner Bakterien-Besiedlung und deren Bedeutung für die menschliche Gesundheit befassen sich Wissenschaftler aus der Mikrobiomforschung weltweit. In zahlreichen Studien konnten sie nachweisen, dass die Darmflora vorteilhafte Einflüsse auf zentrale Funktionen des menschlichen Organismus hat, zum Beispiel die Immunabwehr, grundlegende Stoffwechseltätigkeiten oder die Darmaktivität. Eine günstige Bakterien-Zusammensetzung der Darmflora, die durch ballaststoffreiche Ernährung oder Präbiotika gewährleistet wird, ist auch an einer verbesserten Kalziumaufnahme oder einem verringerten Krebsrisiko beteiligt, diskutieren Wissenschaftler derzeit.

Selbst das weltweit zunehmende Problem des Übergewichts („Adipositas-Epidemie“) hängt oftmals eng mit der Darmflora und ihrer fehlerhaften Zusammensetzung zusammen. Der Grund: Die menschliche Ernährung ist heute so ballaststoffarm wie noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte. Durch das Fehlen von Ballaststoffen erleiden viele unserer Darmbakterien aber dauernden Hunger. Um ihr Überleben zu sichern, senden sie dann Hungersignale direkt bis ins menschliche Gehirn. Die menschlichen „Wirte“ reagieren wie erhofft und essen mehr – nur leider weiterhin das Falsche, also ballaststoffarme Nahrung. Die heute übliche, moderne Nahrung mit ihren hohen Weissmehl-, Zucker-, Fett- oder Fleischanteilen macht die meisten Darmbakterien absolut nicht satt. Deshalb signalisieren sie – auch wenn „ihr Mensch“ reichlich isst und trinkt – weiterhin Hunger und setzen damit einen Teufelskreis in Gang, bei dem es allmählich zu Übergewicht kommt.

Die nachhaltige Nahrungsumstellung auf sehr ballaststoffreiche Ernährung ist aus ernährungsmedizinischer Sicht die sinnvollste Lösung. Doch eine solche Umstellung erscheint den meisten Menschen ziemlich radikal. Zum Beispiel kann der sinnvolle, reichliche Verzehr von viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und anderen ballaststoffreichen Nahrungsmitteln wegen tief verwurzelter Essgewohnheiten von vielen Menschen kaum umgesetzt werden. Auch die anfänglich gesteigerte Darmaktivität nach einer solchen Nahrungsumstellung ist für viele inakzeptabel. Eine andere Möglichkeit, den geschilderten Teufelskreis zu durchbrechen, ist die tägliche Einnahme von Agaven-Inulin (z. B. Floragluck®): Schon eine Inulin-Einnahme von nur wenigen Gramm am Tag sättigt die Darmbakterien so, dass sie keine Hungersignale mehr ans Gehirn senden. Zudem zeigen verschiedene Studien, dass Inulin als Fettersatz auch das Sättigungsgefühl beim Menschen erhöht – bei ansonsten gleich zusammengesetzter Nahrung [1]. Die Einnahme von Inulin wirkt sich entsprechend positiv auch auf das Körpergewicht aus: In etlichen Studien fanden Wissenschaftler beispielsweise heraus, dass die längere Inulin-Einnahme bei übergewichtigen Menschen zu einem Gewichtsverlust führt [2]. Als eine Ursache werden vorteilhafte Auswirkungen auf die Steuerung von Appetit und Sättigungsgefühl unter anderem über das Hungerhormon Leptin angenommen [3].

Quellenangaben

[1] Archer BJ, Johnson SK, Devereux HM, Baxter AL: Effect of fat replacement by inulin or lupin-kernel fibre on sausage patty acceptability, post-meal perceptions of satiety and food intake in men. *Br J Nutr.* 2004 Apr;91(4):591-9.

[2] Parnell JA, Reimer RA: Weight loss during oligofructose supplementation is associated with decreased ghrelin and increased peptide YY in overweight and obese adults. *Am J Clin*



Nutr. 2009 Jun;89(6):1751-9.

[3] Dewulf EM et al: Insight into the prebiotic concept: lessons from an exploratory, double blind intervention study with inulin-type fructans in obese women. Gut. 2013 Aug;62(8):1112-21.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie bei www.Heilpflanzen-Welt.de [1], u. a. einen zusammen mit Wissenschaftlern der Universität von Mexiko City erarbeiteten Informationstext „Inulin aus der blauen Agave“.

Zusatzinformation

Diesen Presstext zur kostenfreien Verwendung in Ihren Medien erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen von „Heilpflanzen-Welt.de – Die Welt der Heilpflanzen“, Deutschlands ältester (seit 1992) und relevantester Website rund um Phytotherapie. Wir bitten um Belegexemplare (Print oder PDF).

*

Pressekontakt

mMv -- multi MED vision -- Berliner Medizinredaktion

Marion Kaden

Riemeisterstraße 125

14169 Berlin

Telefon 030 - 806 136 - 79

Telefax 030 - 806 136 - 80

eMail mmv@berlin.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:47): <http://www.medkom24.eu/node/21039>

Links:

[1] <http://www.Heilpflanzen-Welt.de>

[2] <mailto:mmv@berlin.de>