



Mit dem Präbiotikum Inulin aus der blauen Agave gegen Verstopfung

Von *mmv*

Erstellt am 30 Jun 2016 - 10:13

Rund ein Drittel aller Menschen bei uns leiden gelegentlich, häufig oder dauerhaft unter Verstopfung („chronische Obstipation“), Tendenz im Alter steigend [1]. Die Verstopfung ist ein medizinisches Dilemma, da sie zum einen überaus häufig durch medizinische Maßnahmen verursacht wird (vor allem Arzneimittel-Therapie) [2], zum anderen aber durch medizinische Maßnahmen oft nicht wirksam therapierbar ist [3]. Einer der Gründe sind „fest-sitzende“ Vorurteile, die zu Fehleinschätzungen der Erkrankungen und zu falschen Therapie-Empfehlungen führen [4].

Gerade jetzt im Hochsommer gehört hierzu die Behauptung, Verstopfung werde durch eine zu geringe Wasser-Aufnahme verursacht, ausgelöst, verschlimmert oder aufrecht erhalten. Ob Menschen viel oder wenig trinken, verändert das Volumen ihres Stuhlganges jedoch nicht. Vermehrtes Trinken kann weder das Stuhlvolumen noch seine Konsistenz (Härte, Weichheit) verändern. Etliche Studien zeigen, dass die tägliche Trinkmenge von Menschen ohne Verstopfung genauso ist wie die von Verstopften [5]. Vermehrtes Trinken lindert also eine Verstopfung und ihre oft quälenden Beschwerden nicht (es sei denn, es liegt eine schwere, lebensbedrohliche Entwässerung des Körpers vor).

Eine der wichtigsten Ursachen chronischer Verstopfung, so zeigen aktuelle Forschungen der letzten Jahre, ist eine geschädigte Darmflora („enterales Mikrobiom“). Wichtige Schädigungs-Ursachen sind unter anderem mehrfache Antibiotika-Behandlungen oder „Junk-Food“, also eine Fehlernährung, der es an Nährstoffen fehlt, die unsere Darmbakterien zum Leben benötigen. Zu den wichtigsten Nährstoffen gehört die kettenartige Fruchtzucker-Verbindung Inulin. Dieses Kohlenhydrat ist das wichtigste bekannte Präbiotikum und fördert die Vermehrung und Vitalität von Darmbakterien, die unserer Gesundheit dienlich sind. Nehmen Verstopfte Inulin ein, werden die Beschwerden der Obstipation schon bald gelindert und die oft verringerte Lebensfreude erhöht sich wieder [6, 7, 8]. Inulin kann aus einigen Pflanzen hergestellt werden. Die Pflanze mit dem höchsten Inulin-Anteil ist die blaue Agave aus Mexiko, die in dem verordnungsfreien Nahrungsergänzungsmittel Floragluck(R) enthalten ist (www.heilpflanzen-welt.de/Verstopfung [1]) [9].

Quellen

- [1] Klaschik E, Nauck F, Ostgathe C: Constipation--modern laxative therapy. Support Care Cancer. 2003 Nov;11(11):679-85 (PMID: 14505158).
- [2] Sbahi H, Cash BD: Chronic Constipation: a Review of Current Literature. Curr Gastroenterol Rep. 2015 Dec;17(12):47 (DOI: 10.1007/s11894-015-0471-z).
- [3] Buderus S: Rationale Diagnostik der chronischen Obstipation. Monatsschr Kinderheilkd. 2002;150:587-93 (DOI: 10.1007/s00112-002-0488-x).
- [4] Müller-Lissner S: Diese Mythen sind nicht auszurotten - Woher die Obstipation sicher nicht kommt. MMW-Fortschr. Med. 2013;155(21-22):54-7.
- [5] Young RJ, Beerman LE, Vanderhoof JA: Increasing oral fluids in chronic constipation in children. Gastroenterol Nurs. 1998 Jul-Aug;21(4):156-61 (PMID: 9849179).
- [6] Collado Yurrita L, San Mauro Martín I, Ciudad-Cabañas MJ, Calle-Purón ME, Hernández Cabria M: Effectiveness of inulin intake on indicators of chronic constipation; a meta-analysis of controlled randomized clinical trials. Nutr Hosp. 2014 Aug 1;30(2):244-52 (DOI: 10.3305/nh.2014.30.2.7565).
- [7] Linetzky Waitzberg D, Alves Pereira CC, Logullo L, Manzoni Jacintho T, Almeida D, Teixeira da Silva ML, Matos de Miranda Torrinhas RS: Microbiota benefits after inulin and partially hydrolyzed guar gum supplementation: a randomized clinical trial in constipated women. Nutr Hosp. 2012 Jan-Feb;27(1):123-9.
- [8] de Souza Lima Sant'Anna M, Rodrigues VC, Araújo TF, de Oliveira TT, do Carmo Gouveia Peluzio M, de Lucena Fortes Ferreira CL: Yacon-Based Product in the Modulation of Intestinal Constipation. J Med Food. 2015 Sep;18(9):980-6 (DOI: 10.1089/jmf.2014.0115).
- [9] Kaden M: Inulin aus der blauen Agave. Heilpflanzen-Welt.de, Berlin, Nov. 2015 (<http://www.heilpflanzen-welt.de/2015-11-Inulin-aus-der-blauen-Agave/> [2]).

Pressekontakt:



Top-Fit-Gesund UG (haftungsbeschränkt), Riemeisterstraße 125, 14169 Berlin

Tel: 030-57704890, Fax: 030-80613680,

eMail: bubenzer@top-fit-gesund.de [3]

Top-Fit-Gesund UG (haftungsbeschränkt) ist ein Unternehmen zur Erforschung, Entwicklung und Herstellung von Arzneimitteln, Medizinprodukten, diätetischen Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln sowie Dermato-Kosmetika. Das Unternehmen ist zudem in der Gesundheitsberatung und Medizin-Kommunikation tätig.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:16): <http://www.medkom24.eu/node/21547>

Links:

[1] <http://www.heilpflanzen-welt.de/Verstopfung>

[2] <http://www.heilpflanzen-welt.de/2015-11-Inulin-aus-der-blauen-Agave/>

[3] <mailto:bubenzer@top-fit-gesund.de>