

Organisches Glucomannan



Was ist organisches Glucomannan?

Organisches Glucomannan (KGM) ist ein nützlicher, löslicher und fermentierbarer Ballaststoff, der aus der Wurzel der in Asien heimischen Konjac-Pflanze gewonnen wird. Glucomannan, das zur löslichen Hemicellulose gehört, ist ein hervorragendes Produkt im siebten Zellulosenährstoff des menschlichen Körpers. Glucomannan hat eine Vielzahl einzigartiger physikalischer und chemischer Eigenschaften wie Wasserlöslichkeit, Wasserretention und -verdickung, Stabilität, Suspension, Gelierung, Adhäsion und Filmbildung. Bio-Glucomannan ist ein neues Produkt, das durch Verarbeitung und Extraktion auf der Basis von [Konjakmehl](#) gewonnen wird. Es trennt außerdem Stärke, Pigmente und Alkaloide in Konjakmehl. Der gesamte Verarbeitungsprozess erfolgt streng nach Bio-Standards.

Spezifikation

Produktname	Organisches Glucomannan
Aussehen	Weißes Kristallpulver
Löslichkeit	in Wasser löslich
Spezifikation	90 % 95 % 98 %
Aussehen	weißes kristallines Pulver
Geruch	Geruchlos
Sulfatasche	<0,5 %
Als	<10%
Pb	<1,0 ppm
CD	<3,0 ppm
Hg	<0,05 ppm
Trocknungsverlust	<0,1 mg/kg
Gesamtzahl der Platten	<0,5 %
Hefeschimmel	<1000 KBE/g
E coli	<100 KBE/g
S. aureus	Negativ
Saimonella	Negativ
Pestizide	Negativ
Fazit	Entspricht der Spezifikation
Lager	Bei 2-8°C, kühl und trocken lagern, vor starkem Licht und Hitze schützen.
Haltbarkeit	zwei Jahre

Gesundheitliche Vorteile von Glucomannan

Abnehmen

Konjakwurzel ist sehr arm an Ballaststoffkalorien, aber sehr reich an Ballaststoffen. Ähnlich wie bei vielen Gemüsen ist dies eine Kombination, die eine gesunde Taille fördert. Natürlich muss der Rest Ihrer Ernährung gesund sein, und Sie müssen auch regelmäßig Sport treiben. Der Konsum von Konjakmehl kann die Gewichtsabnahme unterstützen, indem es das Sättigungs- oder Sättigungsgefühl fördert und dadurch die Wahrscheinlichkeit von übermäßigem Essen verringert. Glucomannan ist wirksam bei der Förderung der Gewichtsabnahme, wenn es mit einem allgemeinen Lebensstil zur Gewichtsabnahme kombiniert wird, einschließlich gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung.

Natürliche Präbiotika

Probiotische Lebensmittel sind sicherlich für die Darmgesundheit und die allgemeine Gesundheit unerlässlich, aber Präbiotika helfen tatsächlich, die Probiotika zu „füttern“. Präbiotika – wie Glucomannan sowie Knoblauch, Jicama und Artischocken – sind unverdauliche Faserverbindungen. Wie alle Präbiotika passiert Glucomannan den oberen Teil des Magen-Darm-Trakts und bleibt unverdaut, da der Körper es nicht vollständig abbauen kann. Sobald die Präbiotika jedoch den Dickdarm erreichen, werden sie von der Darmflora fermentiert und produzieren Probiotika. Konjakwurzelpulver ist ein Präbiotikum, das freundliche Bakterien in Ihrem Darm nährt. Eine Glucomannan-Supplementierung erhöht im Allgemeinen die Konzentration von Probiotika im Stuhl sowie die Konzentration spezifischer Probiotika wie Bifidobakterien und Laktobazillen. Warum ist das wichtig? Eine höhere Aufnahme von Präbiotika wurde mit Vorteilen in Verbindung gebracht, darunter:

- Reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gesündere Cholesterinwerte
- Bessere Darmgesundheit
- Verbessert die Verdauung
- Geringere Reaktion auf Stress
- Besseres hormonelles Gleichgewicht
- Höhere Immunfunktion
- Verringert das Risiko von Fettleibigkeit und Gewichtszunahme
- Verringert Entzündungen und Autoimmunreaktionen

Linderung bei Verstopfung

Verstopfung ist ein häufiges Problem, das normalerweise durch eine ballaststoffarme Ernährung, Dehydrierung und Bewegungsmangel verursacht wird. Mehrere Studien deuten darauf hin, dass Glucomannan bei Verstopfung helfen kann. Beim Verzehr wirkt das Pulver als Präbiotikum in Ihrem System, was sehr hilfreich bei der Förderung eines gesunden Stuhlgangs ist. Glucomannan gilt als natürliches Abführmittel, das Volumen bildet, was bedeutet, dass die Einnahme größere, voluminösere

Stühle fördert, die leichter durch den Dickdarm passieren. Es fördert auch Stuhlgänge, die weniger Anstrengung beim Stuhlgang erfordern. Glucomannan ist eine wirksame Behandlung von Verstopfung. Bei Menschen mit Verstopfung fördern Glucomannan und andere Abführmittel, die sich in großen Mengen bilden, normalerweise den Stuhlgang innerhalb von 12 bis 24 Stunden nach der Einnahme. Studien haben gezeigt, dass drei bis vier Gramm bei Verstopfung wirksam sind. Ein Konjac-Glucomannan-Präparat, das in Maßen eingenommen wird, kann den Stuhlgang bei Erwachsenen mit Verstopfung um 30 % schneller fördern und die Darmökologie im Allgemeinen verbessern.

Senkt Cholesterin

Die Verwendung von Glucomannan hatte signifikante positive Auswirkungen auf das Gesamtcholesterin, das LDL-Cholesterin, die Triglyceride sowie das Körpergewicht und den Nüchternblutzucker. Es hatte jedoch keinen Einfluss auf das HDL-Cholesterin oder den Blutdruck. Als ballaststoffzentrierte Substanz ist es in der Lage, die Aufnahme von Cholesterin im Darm zu reduzieren, indem es Wasser im Verdauungstrakt aufnimmt, wodurch die Aufnahme von Cholesterin durch den Körper verringert wird. Dadurch wird das Cholesterin in Ihrem Blut gesenkt.

Menschen mit Diabetes helfen

Eine Möglichkeit, wie es Menschen mit Diabetes helfen kann, besteht darin, dass es den natürlichen Entleerungsprozess des Magens verzögert, was zu einer allmählicheren Zuckeraufnahme führt und den Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten senkt. Die Zugabe von Konjakfasern zur konventionellen Behandlung verbessert die glykämische Kontrolle, das Lipidprofil und den systolischen Blutdruck bei Diabetikern mit hohem Risiko. Sie wiederum glauben, dass Konjac-Fasern die Wirksamkeit traditioneller Typ-2-Diabetes-Behandlungen verbessern können. Konjac-Nahrung ist sehr nützlich bei der Vorbeugung und Behandlung von hohem Blutzucker. Hyperglykämie oder hoher Blutzucker betrifft häufig Menschen mit Diabetes. Dies ist ein Zustand, bei dem überschüssige Glukose (Zucker) im Blut zirkuliert. Insgesamt kann die orale Einnahme von Glucomannan oder die Aufnahme in Ihre Ernährung dazu beitragen, den Cholesterinspiegel, den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck bei Menschen mit Diabetes zu senken, weshalb es Teil eines gesunden Diabetes-Ernährungsplans sein sollte.

Verpackung



Want to learn more about this product or have any questions?

[View Product Page: Organisches Glucomannan](#)