

Basisches Konjakpulver – Die Sensation zum Abnehmen

Konjakpulver wird aus der Konjakwurzel hergestellt. Die Konjakwurzel liefert weniger Kalorien als Salatgurken. Pastaliebhaber können daher in Konjakkudeln schlemmen und gleichzeitig abnehmen. Konjak hilft jedoch nicht nur aufgrund seiner Kalorienarmut beim Abnehmen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 23. July 2019

Stand: 20. October 2019

Konjak-Pulver – Die sensationelle Abnehmhilfe

Konjak-Pulver aus der asiatischen Konjakwurzel ist eine echte Sensation für Menschen, die abnehmen möchten. Sensationell einfach in der Anwendung, sensationell wirksam und gleichzeitig höchst gesund. Konjak wurde natürlich längst auch wissenschaftlich überprüft.

Studien zeigten dabei, dass die Einnahme von Konjak-Mehl zu einem höheren Gewichtsverlust führt als eine entsprechende Ernährung bzw. Diät allein. Der zusätzliche(!) Gewichtsverlust dank Konjak betrug in einer norwegischen Studie im Durchschnitt 0,35 Kilogramm pro Woche. Die Einnahme des Konjak-Pulvers kann bei Übergewichtigen demnach im Durchschnitt zu einer zusätzlichen Gewichtsabnahme von 3,5 Kilogramm in 2,5 Monaten führen - und zwar zusätzlich zur ohnehin stattfindenden Gewichtsabnahme infolge einer 1200-kcal-Diät. Konjak wurde auch von der *Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit(EFSA)* in seiner Funktion als Abnehmhilfe für so gut befunden, dass Konjak-Pulver und Konjak Kapseln offiziell die Aufschrift tragen dürfen:

"Verminderung des Körpergewichtes, wenn mindestens 3 g Konjakglucomannane täglich in 3 Portionen von jeweils mindestens 1 g mit jeweils 1 bis 2 Glas Wasser jeweils vor einer Mahlzeit durch eine übergewichtige Person eingenommen werden."

Als Konjakglucomannane bezeichnet man die besonderen Ballaststoffe im Konjak-Pulver.

Konjak-Pulver: Abnehmen mit Glucomannanen

Die Konjakwurzel enthält sagenhafte 40 Prozent Ballaststoffe – ein Wert, den man in kaum einem anderen Lebensmittel findet. So liefern beispielsweise Vollkornhaferflocken nur knapp 6 Prozent Ballaststoffe und Mandeln 15 Prozent.

Ein Grossteil der Vollkornballaststoffe gehört ferner zur Gruppe der unlöslichen Ballaststoffe. In der Konjakwurzel hingegen finden sich lösliche Ballaststoffe, die sehr viel besser wirken als unlösliche Ballaststoffe.

Und genau die so hochwirksamen löslichen Konjak Ballaststoffe – die viel mehr Wasser an sich binden können als die unlöslichen – nennt man Glucomannane.

Das Konjak-Mehl liefert Ihnen so viele Glucomannane wie kein anderes Lebensmittel. Und gerade die Glucomannane sind es, die bei Einnahme des Konjak-Pulvers zu den grossartigen Abnehm-Erfolgen übergewichtiger Menschen führen.

Abnehmen mit Konjak-Pulver

Konjak-Pulver hilft Ihnen in drei Schritten beim Abnehmen:

1. Konjak-Pulver nimmt Fett auf

Konjak-Pulver bindet und absorbiert nicht nur Wasser, sondern auch Fett. Auf diese Weise wird die Gesamtfettaufnahme aus einer Mahlzeit reduziert und der erste Schritt in Richtung Abnehmen ist genommen. Konjak-Pulver nimmt dazu einfach einen Teil der Fette anderer Lebensmittel auf und sorgt für deren Ausscheidung über den Stuhl.

2. Konjak-Pulver macht satt

Der zweite Schritt, der beim Abnehmen hilft ist eine Verstärkung des Sättigungsgefühls durch das Konjak-Pulver. Die Glucomannane im Konjak-Pulver dehnen sich im Verdauungstrakt aus und machen daher auf angenehme und nachhaltige Weise satt und zufrieden.

3. Konjak-Pulver reduziert den Appetit und beugt Heisshungerattacken vor

Die Glucomannane im Konjak-Pulver beeinflussen im dritten Schritt den Appetit – wie Forscher der *Mahidol University* in Bangkok/Thailand in einer Studie im Jahr 2009 feststellten – und zwar auf die folgende Weise:

Glucomannane senken den Ghrelinspiegel. Ghrelin ist ein Hormon. Ist der Ghrelinspiegel hoch, hat man grossen Appetit und Hunger. Je niedriger der Ghrelinspiegel dagegen ist, umso weniger isst man. Der niedrige Ghrelinspiegel durch das Konjak-Pulver reduziert also den Appetit. Man isst automatisch kleinere Portionen und hat kaum mehr Appetit auf einen Nachtisch.

Da das Konjak-Pulver auch im nüchternen Zustand wirkt, also den Ghrelinspiegel dauerhaft niedrig hält, kann es ganztägig Heisshungerattacken vorbeugen und damit die Kalorienzufuhr minimieren.

Konjak-Pulver – Sieben Vorteile für Ihre Gesundheit

Konjak-Pulver ist nicht mit anderen Abnehmmitteln zu vergleichen. Denn während viele Diätpräparate bedenkliche Nebenwirkungen aufweisen, ist das Konjak-Pulver eine vollständig natürliche Möglichkeit zum Abnehmen. Gleichzeitig hält das Konjak-Pulver noch mindestens sieben Vorteile für Ihre Gesundheit bereit:

Konjak-Pulver senkt Cholesterin und Blutfett: Konjak-Pulver senkt – laut 14 Studien – den Cholesterin- und Blutfettspiegel ganz signifikant und zuverlässig.

Konjak-Pulver zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels: Auch der Blutzuckerspiegel wird vom Konjak-Pulver günstig beeinflusst. Schon nach vierwöchiger Einnahme der Konjakglucomannane (täglich 3 g) zeigte sich in einer Studie, dass sich mit Konjak-Pulver der Anstieg des Blutzuckerspiegels nach den Mahlzeiten reduzieren lässt.

Konjak-Pulver beugt Insulinresistenz vor: Genauso halten Wissenschaftler der Universität von Toronto die Einnahme von Konjakglucomannanen für sehr empfehlenswert, um einer Insulinresistenz (Diabetes-Vorstufe) vorzubeugen.

Konjak-Pulver reguliert die Verdauung: Konjakglucomannane binden bekanntlich grosse Mengen Wasser. Im Darm verhindert diese Eigenschaft Durchfälle. Doch wird genauso einer Verstopfung zuvorgekommen, da Glucomannane die Darmbewegungen anregen und zu leichteren Stuhlgängen verhelfen.

All das natürlich ohne negative Nebenwirkungen. Konjak-Pulver kann zu diesem Zweck auch Kindern (nicht Säuglingen!) gegeben werden, wenn für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gesorgt wird.

Konjak-Pulver pflegt Darmflora und Darmschleimhaut: Konjak-Pulver wirkt präbiotisch und sorgt dafür, dass sich die nützlichen Darmbakterien vermehren können – wie Forscher aus Taiwan feststellten. Zusätzlich konnten die Wissenschaftler beobachten, dass die Menge an kurzkettigen Fettsäuren im Stuhl stieg.

Kurzkettige Fettsäuren dienen den Darmschleimhautzellen als Energiequelle. Ihre Anwesenheit weist auf eine gesündere Darmschleimhaut als auch auf eine günstiger entwickelte Darmflora hin.

Auch die Gegenwart von Divertikeln (Ausstülpungen der Darmschleimhaut) – ob entzündlich oder nicht – stellt offenbar kein Hindernis bei der Verwendung von Konjak-Pulver dar. Im Gegenteil. Forscher stellten in einer Studie fest, dass Konjakglucomannane zu einem grösseren Therapieerfolg bei Divertikeln führte, als dies ohne Einnahme von Konjak der Fall war.

Konjak-Pulver beugt Krebs vor: Fantastisch ist überdies die Tatsache, dass Konjak-Pulver die Aktivität der sog. β -Glucuronidase senken kann. Dieses Enzym wird mit Darmkrebs in Zusammenhang gebracht, so dass Konjak-Pulver sogar hier vorbeugend wirken kann.

Konjak-Pulver stärkt das Immunsystem: Glucomannane sind ein prima Zellschutz, denn sie reduzieren die Malondialdehydwerte. Diese Substanz ist umso höher, je stärker der Organismus von oxidativem Stress (freien Radikalen) bedroht wird.

Gleichzeitig stärkt Konjak-Pulver die weissen Blutkörperchen (die Schutzpolizei des Körpers) und erhöht die körpereigene Antioxidantienproduktion, so dass Konjak-Pulver insgesamt zu einer Stärkung des Immunsystems verhilft.

Mit Konjak-Pulver abnehmen – Die Anwendung

Wer mit Konjak-Pulver abnehmen und in den Genuss der übrigen Eigenschaften der Konjakwurzel gelangen möchte, hat drei Möglichkeiten:

1. Abnehmen mit Konjak-Pulver

Konjak-Pulver wird drei Mal täglich mindestens eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen. Man nimmt jeweils mindestens 1 Gramm vom Konjak-Pulver und trinkt dazu 1 bis 2 Gläser Wasser zu je 250 Millilitern.

2. Abnehmen mit Konjak Kapseln

Konjak Kapseln sind für all jene, die das Pulver nicht in Wasser einrühren möchten, sondern lieber Kapseln schlucken. Allerdings muss auch hier ausreichend Wasser zu den Kapseln getrunken werden. Konjak Kapseln werden drei Mal täglich jeweils mindestens eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen.

3. Abnehmen mit Konjak Nudeln

Eine Portion Konjak Nudeln (100 bis 125 g) liefert bereits 5 g Glucomannane und deckt damit leicht den Tagesbedarf dieser besonderen Ballaststoffe, der für einen Gewichtsverlust nötig ist.

Da man die Nudelportion meist in Rahmen einer einzigen Mahlzeit zu sich nehmen wird, könnte man zusätzlich vor den beiden übrigen Mahlzeiten jeweils 1 g Konjak-Pulver oder die entsprechende Menge Konjak Kapseln nehmen.

Konjak Nudeln: Null Kohlenhydrate und 8 Kalorien

Warum helfen ausgerechnet Nudeln beim Abnehmen? Natürlich helfen sie nur dann beim Abnehmen, wenn es Konjak Nudeln sind - auch Shirataki-Nudeln genannt.

Konjak Nudeln haben keinen Nährwert, enthalten also weder Fett noch Proteine noch verwertbare Kohlenhydrate und so auch kaum Kalorien. Sie liefern lediglich Ballaststoffe (Glucomannane) und Wasser - weiter nichts.

Konjak Nudeln wirken daher wie Glucomannane und helfen somit auf dieselbe Weise beim Abnehmen wie das Konjak-Pulver oder die Konjak Kapseln. Konjak Nudeln sehen fast so aus wie Nudeln, nur machen sie satt und zufrieden, hemmen den Appetit und lassen das Körpergewicht schwinden.

Konjak Nudeln sind basisch und glutenfrei

Konjak Nudeln sind übrigens basische Nudeln. Sie sind glutenfrei, fettfrei, low carb (nahezu kohlenhydratfrei), besitzen eine glykämische Last von Null, enthalten weniger Kalorien als Salatgurken und sind in nur einer Minute zubereitet.

Wenn Sie alles über die Konjak Nudel und ihre gesundheitlichen Vorteile erfahren möchten, lesen Sie dazu bitte hier weiter:

- [Konjak - Die basische Nudel ohne Kohlenhydrate](#)
- Lernen Sie [den ersten gesunden Abnehmshake](#) kennen

Rezeptideen mit Konjak-Nudeln

Nachfolgend stellen wir Ihnen leckere Rezepte mit Konjak-Nudeln vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit :-)

- [Rezept: Konjak-Glasnudelsalat - asiatisch](#)
- [Rezept: Konjak-Spaghetti mit Gemüse und Erdnusssauce](#)
- [Rezept: Konjak-Spaghetti mit Spinat-Muskat-Sauce - vegan](#)
- [Rezept: Konjak-Nudeln an delikatem Tomatensugo - vegan](#)

Quellen

- Chearskul S et al., "Immediate and long-term effects of glucomannan on total ghrelin and leptin in type 2 diabetes mellitus, *Diabetes Research and Clinical Practice*, Februar 2009, (Unmittelbare und langfristige Auswirkungen von Glucomannan auf Ghrelin und Leptin bei Typ-2-Diabetes)
- Chearskul S et al., "Glycemic and lipid responses to glucomannan in Thais with type 2 diabetes mellitus, *Journal of the Medical Association of Thailand*, Oktober 2007, (Wirkung von Glucomannan auf Blutzucker- und Blutfettspiegel bei Thais mit Typ-2-Diabetes)
- Vuksan V et al., "Beneficial effects of viscous dietary fiber from Konjac-mannan in subjects with the insulin resistance syndrome: results of a controlled metabolic trial, *Diabetes Care*, Januar 2000, (Günstige Effekte von Ballaststoffen hoher Viskosität aus Konjac Glucomannanen bei Betroffenen der Insulinresistenz: Ergebnisse einer kontrollierten Stoffwechselstudie)
- Vuksan V et al., "Konjac-mannan (glucomannan) improves glycemia and other associated risk factors for coronary heart disease in type 2 diabetes. A randomized controlled metabolic trial, *Diabetes Care*, Juni 1999, (Konjac Glucomannan verbessert Glykämie und andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Typ-2-Diabetes. Eine randomisierte kontrollierte Studie)
- Luo DY, "Inhibitory effect of refined Amorphophallus konjac on MNNG-induced lung cancers in mice, *Chinese Journal of Oncology (Zhonghua Zhong Liu Za Zhi)*, Januar 1992, (Hemmende Wirkung von gereinigtem Amorphophallus Konjac auf MNNG-induziertem Lungenkrebs bei Mäusen)
- Sood N et al., "Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure: systematic review and meta-analysis, *American Journal of Clinical Nutrition*, Oktober 2008, (Auswirkung von Glucomannan auf Plasmalipid- und glukosekonzentrationen, Körpergewicht und Blutdruck: Systematisches Review und Metaanalyse)
- Arvill A et al., "Effect of short-term ingestion of konjac glucomannan on serum cholesterol in healthy men, *American Journal of Clinical Nutrition*, Mrz 1995, (Auswirkung von kurzzeitiger Einnahme von Konjac Glucomannan auf den Serumcholesterinspiegel bei gesunden Männern)
- Gallaher CM et al., "Cholesterol reduction by glucomannan and chitosan is mediated by changes in cholesterol absorption and bile acid and fat excretion in rats, *Journal of Nutrition*, November 2000, (Cholesterinsenkung durch Glucomannan und Chitosan ist bei Ratten auf Änderungen in der Cholesterinabsorption sowie in der Gallensäure- und Fettausscheidung zurückzuführen)
- Shimizu H et al., "Effects of dietary konjac mannan on serum and liver cholesterol levels and biliary bile acid composition in hamsters, *Journal of Pharmaco-Biodyn*, Juli 1991, (Auswirkungen von Konjac Glucomannan in der Nahrung auf Serum- und Lebercholesterinspiegel sowie Gallensäurezusammensetzung bei Hamstern)
- Wu WT et al., "Effects of konjac glucomannan on putative risk factors for colon carcinogenesis in rats fed a high-fat diet, *Journal of Agricultural and Food Industry*,

- Februar 2011, (Auswirkungen von Konjac Glucomannan auf mutmassliche Risikofaktoren für die Entstehung von Dickdarmkrebs bei Ratten, die eine fettreiche Ernährung erhielten)
- Wu WT et al., "Konjac glucomannan and inulin systematically modulate antioxidant defense in rats fed a high-fat fiber-free diet, *Journal of Agricultural and Food Industry*, September 2011, (Konjac Glucomannan und Inulin regulieren systematisch die antioxidative Abwehr bei Ratten mit fettreicher und ballaststofffreier Ernährung)
 - Staiano A et al., "Effect of the dietary fiber glucomannan on chronic constipation in neurologically impaired children, *Journal of Pediatrics*, Januar 2000, (Auswirkung des Ballaststoffes Glucomannan auf chronische Verstopfung bei neurologisch beeinträchtigten Kindern)
 - Passaretti S et al., "Action of glucomannans on complaints in patients affected with chronic constipation: a multicentric clinical evaluation, *Italian Journal of Gastroenterology*, September 1991, (Wirkung von Glucomannanen auf Beschwerden bei Patienten mit chronischer Verstopfung: Eine multizentrische klinische Studie)
 - Marzio L et al., "Mouth-to-cecum transit time in patients affected by chronic constipation: effect of glucomannan, *American Journal of Gastroenterology*, August 1989, (Transitzeit im Verdauungssystem bei Patienten mit chronischer Verstopfung: Auswirkung von Glucomannan)
 - Papi C et al., "Efficacy of rifaximin on symptoms of uncomplicated diverticular disease of the colon. A pilot multicentre open trial, *Italian Journal of Gastroenterology*, Oktober 1992, (Wirkung von Rifaximini auf Symptome unkomplizierter DivertikULOse/Divertikulitis des Dickdarms)
 - Vuksan V et al., "Viscosity of fiber preloads affects food intake in adolescents, *Nutrition, metabolism and cardiovascular Diseases*, September 2009, (Einnahme von Ballaststoffen mit hoher Viskosität vor den Mahlzeiten beeinflusst die Nahrungsaufnahme bei Erwachsenen)
 - Keithley J et al., "Glucomannan and obesity: a critical review", *Alternative Therapies in Health and Medicine*, November 2005, (Glucomannan und Übergewicht: Ein kritischer Review)
 - Birketvedt GS et al., "Experiences with three different fiber supplements in weight reduction, *Medical Science Monitor*, Januar 2005, (Erfahrungen mit der Nahrungsergänzung drei verschiedener Ballaststoffe in Bezug auf die Gewichtsabnahme)
 - Signorelli P et al., "A clinical study of the use of a combination of glucomannan with lactulose in the constipation of pregnancy, *Minerva Ginecologica*, Dezember 1996, (Eine klinische Studie über den Nutzen einer Kombination aus Glucomannan mit Lactulose bei Verstopfung in der Schwangerschaft)
 - EFSA Journal 2010;8(10):1798 [27 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1798, "Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to konjac mannan (glucomannan) and reduction of body weight, (Wissenschaftliche Meinung zur Bestätigung von Health Claims (gesundheitsbezogene Aussagen) in Zusammenhang mit Konjac Glucomannanen und der Gewichtsabnahme)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/konjakpulver-zum-abnehmen-ia.html>