

Shirataki Nudeln – Die fünf Vorteile der Wundernudel

Shirataki Nudeln werden auch Konjak Nudeln genannt. Sie bestehen aus bestimmten Ballaststoffen, die viele gesundheitliche Vorteile haben. Darüber hinaus sind die Shirataki Nudeln frei von Kohlenhydraten, Fetten und natürlich frei von Kalorien. Gleichzeitig sättigen sie gut und helfen daher hervorragend beim Abnehmen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 18. September 2019

Stand: 14. October 2019

Shirataki Nudeln

Shirataki Nudeln bestehen aus dem besonderen Ballaststoff der Konjak Wurzel – aus den sog. Glucomannanen. Konjak wächst in Japan, China und in Südostasien. Die Wurzel liefert kaum verwertbare Kohlenhydrate. Sie besteht hingegen fast nur aus dem Ballaststoff Glucomannan.

"Shirataki" ist japanisch und steht für "weisser Wasserfall", was die durchscheinende Optik der Shirataki Nudeln beschreibt.

Zur Herstellung der Shirataki Nudeln benötigt man nichts weiter als Glucomannane und Wasser. Diese Mischung wird gekocht, bevor man dann die gewünschte Nudelform daraus herstellt.

Insgesamt bestehen die Shirataki Nudeln aus sehr viel Wasser (95 Prozent) und 5 Prozent Glucomannanen. Platz für verwertbare Kohlenhydrate und Kalorien ist da keiner mehr.

Es gibt überdies die Variante Tofu Shirataki Nudeln. Hier wird noch Tofu in die Rezeptur verarbeitet, was natürlich den Nährwert und somit auch die Kalorienzahl der Nudeln etwas steigen lässt.

Die fünf wichtigsten gesundheitlichen Vorteile der Shirataki Nudel sind die folgenden:

1. Shirataki Nudeln sind reich an besonderen Ballaststoffen

Glucomannane gehören zu den löslichen Ballaststoffen, die besonders viel Wasser absorbieren können und auf diese Weise eine Art Gel bilden. Glucomannane können gar das 50fache ihres eigenen Gewichts an Wasser aufnehmen, was den hohen Wassergehalt der Nudeln erklärt.

Shirataki Nudeln passieren den Verdauungstrakt nur sehr langsam, was zu einer nachhaltigen Sättigung führt. Es genügt schon eine kleine Portion von 100 Gramm Nudeln, um sich langfristig satt und zufrieden zu fühlen.

Glucomannane werden überdies von den nützlichen Darmbakterien als Nahrung genutzt, so dass die Shirataki Nudeln auch als Präbiotika fungieren und so die Darmflora schützen und nähren helfen. Die Darmbakterien verwandeln die Ballaststoffe dabei in kurzkettige Fettsäuren, die wiederum der Darmschleimhaut als Nährstoff dienen und überdies entzündungshemmende Wirkung haben.

Wenn Darmbakterien nun die Glucomannane zu Fettsäuren verstoffwechseln, dann entstehen pro Gramm Glucomannan eine Kilokalorie (kcal), was bei 100 Gramm Shirataki Nudeln 3 bis 5 kcal entspricht. Folglich sind Shirataki Nudeln als nahezu kalorienfrei zu bezeichnen.

Shirataki Nudeln können also die Darmgesundheit fördern, was indirekt zu einer Stärkung des Immunsystems und somit zu einer Stärkung der Gesamtgesundheit führt.

2. Shirataki Nudeln helfen beim Abnehmen

Bereits aus den unter 1. beschriebenen Eigenschaften der Glucomannane ergibt sich, dass Shirataki Nudeln sehr gut beim Abnehmen helfen können.

Sie sind fast kalorienfrei und sättigen bei kleiner Verzehrmenge nachhaltig, was unter anderem daran liegt, dass sie den Spiegel des "Hungerhormons" Ghrelin senken. Ghrelin macht hungrig und fördert den Appetit. Sinkt der Ghrelinspiegel, fühlt man sich satt.

Auf diese Weise isst man weniger von kalorienreicheren Lebensmitteln und verliert so leichter Gewicht.

In verschiedenen Studien zeigte sich, wie erfolgreich die Shirataki Nudel dabei ist, das Gewicht zu reduzieren. Wenn beispielsweise täglich Glucomannane eingenommen werden (ca. 3 bis 5 Gramm), dann verloren die Testpersonen innerhalb von vier bis acht Wochen 1,4 bis 2,5 Kilogramm.

In einer anderen Studie zeigte sich, dass jene Gruppe, die zusätzlich zu einer kalorienarmen Diät Glucomannane nahm, mehr Gewicht verlor als jene, die sich nur an die Diät hielt. Shirataki Nudeln können daher die Gewichtsabnahme einer Diät verstärken.

Natürlich können die Glucomannane auch ohne Shirataki Nudeln eingenommen werden – nämlich einfach in Form von Kapseln (Konjac Kapseln). Diese enthalten pro Tagesdosis 3 bis 5 Gramm Glucomannane und werden vor den Mahlzeiten eingenommen. Der Effekt ist der, dass man in der darauf folgenden Mahlzeit viel weniger isst und überdies der Appetit auf Süßes eingeschränkt wird.

3. Shirataki Nudeln reduzieren Blutzucker- und Insulinspiegel

Wie viele andere Ballaststoffe, so reduzieren auch die Glucomannane in den Shirataki Nudeln den Blutzuckerspiegel – was besonders dann hilfreich ist, wenn man unter Blutzuckerschwankungen leidet, an Diabetes oder einer Insulinresistenz.

Glucomannane verlangsamen die Magenentleerung und die Nährstoffresorption im Darm. Auf diese Weise gelangt auch Zucker aus kohlenhydrathaltigen Speisen viel langsamer in den Blutkreislauf. Die Blutzucker- und Insulinspiegel bleiben somit stabil, Blutzuckerspitzen werden verhindert.

In einer Studie nahmen Typ-2-Diabetiker drei Wochen lang Glucomannane ein und erlebten eine signifikante Absenkung des Fructosaminspiegels – eines Markers, der einen Überblick über den Blutzuckerspiegel aus den letzten zwei bis drei Wochen erlaubt.

Eine andere Studie mit Typ-2-Diabetikern zeigte, dass die Einnahme einer Dosis Glucomannane vor dem Verzehr von Kohlenhydraten nach zwei Stunden zu einem signifikant niedrigeren Blutzuckerspiegel führte, als dies ohne Glucomannane der Fall war.

4. Shirataki Nudeln senken den Cholesterinspiegel

Die Glucomannane der Shirataki Nudeln können die Blutfettspiegel positiv beeinflussen – wie verschiedene Studien zeigen konnten.

Die Ballaststoffe erhöhen die Cholesterinmenge, die mit dem Stuhl ausgeschieden wird, so dass weniger Cholesterin in den Blutkreislauf gelangt.

In einem Review aus 14 Studien stellte man überdies fest, dass Glucomannane den LDL-Cholesterinspiegel um durchschnittlich 16 mg/dL senken konnten. Der Triglyzeridspiegel wurde durchschnittlich um 11 mg/dL reduziert.

5. Shirataki Nudeln helfen bei Verstopfung

Chronische Verstopfungen sind weit verbreitet. Oft erscheinen sie in Verbindung mit Übergewicht und anderen der oben beschriebenen Gesundheitsbeschwerden. Mit der Shirataki Nudel kann man somit alle Probleme gleichzeitig angehen.

Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen zeigten etliche Studien, dass sich Glucomannane gut dazu eignen, eine Verstopfung zu bessern. In einer Kinderstudie wurden 45 Prozent der Kinder, die Glucomannane eingenommen hatten, von ihrer Verstopfung geheilt. In der Kontrollgruppe waren es nur 13 Prozent.

In Erwachsenen-Studien beobachtete man, dass Glucomannane die Darmperistaltik förderten, die Zahl der nützlichen Darmbakterien erhöhten und die Produktion der kurzkettigen Fettsäuren beschleunigten. Alle diese drei Eigenschaften sorgen für eine Behebung der Verstopfung.

Können Shirataki Nudeln Nebenwirkungen haben?

Wer Shirataki Nudeln in den Speiseplan einbauen möchte, sollte langsam vorgehen und seinen Darm mit kleinen und dann langsam steigenden Mengen an die neuen Ballaststoffe gewöhnen. Andernfalls könnten sich leichter Durchfall oder auch Blähungen einstellen – was jedoch für jede Art von Ballaststoff zutreffen kann, wenn der Darm nicht daran gewöhnt ist.

Falls Sie Medikamente einnehmen, können Glucomannane deren Resorption reduzieren und somit ihre Wirksamkeit abschwächen. Nehmen Sie daher Ihre Medikamente mindestens eine Stunde vor dem Verzehr von Shirataki Nudeln oder frühestens vier Stunden nach dem Verzehr.

Shirataki Nudeln: Die Zubereitung

Shirataki Nudeln können in jedem Nudelrezept die üblichen Teigwaren oder auch normalen Reis ersetzen. Lediglich die Zubereitung unterscheidet sich. Denn Shirataki Nudeln sind nicht – wie normale Nudeln – trocken abgepackt, sondern feucht, also bereits gekocht. Shirataki Nudeln schmecken besonders gut in asiatischen Rezepten mit viel Gemüse und reichlich Sauce.

Wenn Sie Shirataki Nudeln zum ersten Mal aufpacken, bleiben Sie ganz cool, falls Sie einen fischartigen Geruch wahrnehmen. Es handelt sich um den vollkommen natürlichen Eigenduft der Konjacwurzel. Während der Zubereitung verschwindet dieser vollständig.

Shirataki Nudeln werden daher zunächst gründlich unter fließendem Wasser abgespült. Anschliessend lässt man sie gut abtropfen und gibt sie für drei Minuten in kochendes Wasser. Währenddessen erhitzt man eine saubere beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze. Die gekochten Nudeln werden erneut gut abgetropft und dann für 1 bis 2 Minuten unter Rühren in die heisse Pfanne gegeben, bis sie trocken sind. Werden die Shirataki Nudeln auf diese Weise vorbereitet, nehmen sie anschliessend die Sauce viel besser auf und erhalten eine nudeltypischere Konsistenz.

Geben Sie dann vorgekochtes Gemüse und eine Sauce nach Wunsch über die Nudeln und braten Sie alles miteinander für weitere 1 bis 2 Minuten unter Rühren.

Jetzt können die Shirataki Nudeln serviert werden.

Falls Sie lieber regelmässig Kapseln mit Glucomannanen einnehmen möchten, dann finden Sie hier alle Informationen dazu: [Basisches Konjakpulver](#)

Rezepte mit Shirataki Nudeln

In der Vergangenheit wurden wir immer wieder mit Beschwerden über die Zubereitung und dem damit verbundenen, schlechten Geschmack konfrontiert. Unsere Köche haben nun fünf Rezepte neu gekocht und wirkliche wunderbare Gerichte gezaubert. Diese möchten wir Ihnen nicht vorenthalten; denn sie sind es Wert nachgekocht zu werden. Versuchen Sie es, diese Rezepte haben unserem gesamten Team sehr gut geschmeckt:

- [Rezept: Konjak-Spaghetti mit Zucchini](#)
- [Rezept: Weisse Bohnen mit Konjak-Reis](#)
- [Rezept: Konjak-Spaghetti mit Spinat-Muskat-Sauce](#)
- [Rezept: Konjak-Spaghetti an Paprika-Sauce](#)
- [Rezept: Minestrone mit Konjak-Fettuccine](#)
- [Rezept: Konjak-Glasnudeln - mediterran mit Cherrytomaten](#)
- [Rezept: Konjak-Fettuccine mit Pilzen und Kräuter-Pesto](#)

Wir wünschen Ihnen nun beste Gesundheit und guten Appetit mit der Shirataki-Nudel!

Quellen

- Keithley J et al., Glucomannan and obesity: a critical review, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2005 Nov-Dec;11(6):30-4., (Glucomannan und Übergewicht: ein kritischer Überblick)
- Matsuura Y, Degradation of konjac glucomannan by enzymes in human feces and formation of short-chain fatty acids by intestinal anaerobic bacteria, *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 1998 Jun;44(3):423-36., (Abbau von Konjacglucomannanen durch Enzyme im menschlichen Stuhl und Bildung von kurzkettigen Fettsäuren durch anaerobe Darmbakterien)
- Oku T et al, Evaluation of the relative available energy of several dietary fiber preparations using breath hydrogen evolution in healthy humans, *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 2014;60(4):246-54., (Einschätzung der relativen verfügbaren Energie verschiedener Ballaststoffzubereitungen über den Atemwasserstofftest bei gesunden Menschen)
- 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 Practise*, 2009 Feb;83(2), (Kurz- und langfristige Auswirkungen von Glucomannan auf Gesamtghrelin- und -leptinwerte bei Typ-2-Diabetes)
- Birketvedt GS et al., Experiences with three different fiber supplements in weight reduction, *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 2005 Jan;11(1):PI5-8., (Erfahrungen mit drei verschiedenen Ballaststoffnahrungsergänzungen bei der Gewichtsreduktion)
- Walsh DE et al., Effect of glucomannan on obese patients: a clinical study, *International Journal of Obesity*, 1984;8(4):289-93, (Auswirkung von Glucomannan bei Übergewichtigen Patienten: eine klinische Studie)
- Keithley et al., Safety and Efficacy of Glucomannan for Weight Loss in Overweight and Moderately Obese Adults, *Journal of Obesity*, 2013, (Sicherheit und Wirksamkeit von Glucomannan beim Gewichtsabbau von Übergewichtigen und gemäßigten adipösen Erwachsenen)
- Chen HL et al., Konjac supplement alleviated hypercholesterolemia and hyperglycemia in type 2 diabetic subjects--a randomized double-blind trial., *Journal of the American College of Nutrition*, 2003 Feb;22(1):36-42., (Konjakknahrungsergänzung verminderte Hypercholesterinämie und Hyperglykämie bei Typ-2-Diabetikern – eine randomisierte Doppelblindstudie)
- 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*, 2000 Jan;23(1):9-14, (Vorteilhafte Auswirkungen eines Ballaststoffs aus Konjacglucomannanen bei Probanden mit 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*, 1999 Jun;22(6):913-9., (Glucomannan verbessern

Glykämie und andere Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit bei Typ-2-Diabetes. Eine randomisierte kontrollierte Stoffwechselstudie)

- Chearskul S et al., Glycemic and lipid responses to glucomannan in Thais with type 2 diabetes mellitus., *Journal of the Medical Association of Thailand*, 2007 Oct;90(10):2150-7., (Glykämische und Fettstoffwechselreaktion auf Glucomannane in Thais mit Typ-2-Diabetes)
- Guardamagna et al., Could dyslipidemic children benefit from glucomannan intake?, *Nutrition*, 2013 Jul-Aug;29(7-8):1060-5, (Können Kinder mit Fettstoffwechselstörung von der Glucomannaneinnahme profitieren?)
- Yoshida M et al., Effect of plant sterols and glucomannan on lipids in individuals with and without type II diabetes., *European Journal of Clinical Nutrition*, 2006 Apr;60(4):529-37, (Wirkung von Phytosterolen und Glucomannanen auf den Fettstoffwechsel von Probanden mit und ohne Diabetes)
- Sood N et al., Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure: systematic review and meta-analysis., *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2008 Oct;88(4):1167-75, (Wirkung von Glucomannanen auf Plasmafett- und Glucosekonzentrationen, Körpergewicht und Blutdruck: ein systematischer Review und eine Meta-Analyse)
- Staiano A et al., Effect of the dietary fiber glucomannan on chronic constipation in neurologically impaired children., *The Journal of Pediatrics*, 2000 Jan;136(1):41-5., (Wirkung des Ballaststoffs Glucomannan bei chronischer Verstopfung bei Kindern mit neurologischen Störungen)
- Marsicano LJ et al., [Use of glucomannan dietary fiber in changes in intestinal habit]., *G.E.N.*, 1995 Jan-Mar;49(1):7-14., (Einsatz von Glucomannanen zur Veränderung der Darmflora)
- Loening-Baucke V et al., Fiber (glucomannan) is beneficial in the treatment of childhood constipation., *Pediatrics*, 2004 Mar;113(3 Pt 1):e259-64., (Glucomannane sind vorteilhaft in der Therapie von Verstopfung bei Kindern)
- Chen HL et al., Supplementation of konjac glucomannan into a low-fiber Chinese diet promoted bowel movement and improved colonic ecology in constipated adults: a placebo-controlled, diet-controlled trial., *Journal of the American College of Nutrition*, 2008 Feb;27(1):102-8., (Nahrungsergänzung mit Konjacglucomannanen bei einer ballaststoffarmen chinesischen Ernährung verbessert die Darmperistaltik und Darmflora bei Erwachsenen mit Verstopfung: eine plazebokontrollierte Studie mit festgelegten Ernährungsplänen)
- Chen HL et al., Konjac acts as a natural laxative by increasing stool bulk and improving colonic ecology in healthy adults., *Nutrition*, 2006 Nov-Dec;22(11-12):1112-9, (Konjak fungiert als natürliches Abführmittel durch die Erhöhung der Stuhlmasse und Verbesserung der Darmflora bei gesunden Erwachsenen)

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/shirataki-nudeln-ia.html>