

BETTINA MEISELBACH

ABNEHMEN



mit Konjak

55 Rezepte mit Konjakkudeln, -reis und -mehl,
die satt und schlank machen

© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Vorwort

Seit ich denken kann, beschäftigt mich das Thema Abnehmen und gesunde Ernährung. Heimlich geträumt habe ich immer von einem Wundermittel, das die Pfunde zum Schmelzen bringt und gleichzeitig erlaubt, lecker und genussvoll zu schlemmen. Zu behaupten, Konjak würde diesen Traum einfach so, ohne weitere Einschränkungen, erfüllen, wäre über das Ziel hinausgeschossen. Nein, die Konjakwurzel vollbringt keine Wunder, ist aber ein pflanzliches Hilfsmittel, das Ihnen helfen kann, Gewicht zu verlieren, ohne zu hungern, und das bei maximalem Genuss.

Und egal, ob Sie nun Gewicht verlieren, Ihr Traumgewicht halten oder sich einfach langfristig gesund ernähren wollen, mit der Konjakknolle haben Sie einen guten Helfer an der Hand, der Sie dabei unterstützen wird, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Sollten Sie bereits über Konjak-Erfahrung verfügen und nicht auf den Geschmack

gekommen sein, dann lassen Sie sich neu darauf ein und löschen Sie alle Vorbehalte aus Ihrem Kopf. Ich war früher selbst in Sachen Konjak kritisch unterwegs und konnte den »nassen« Konjakprodukten nicht viel abgewinnen.

Trotzdem haben mich die beeindruckenden gesundheitlichen Eigenschaften der Konjakwurzel lange nicht losgelassen. Es musste doch eine Möglichkeit geben, dass auch ich von der tollen Knolle aus Asien profitieren konnte. Den Weg habe ich für mich in der Zwischenzeit gefunden, denn heute bin ich begeistert und binde Konjak auf verschiedene Art und Weise in meine Mahlzeiten ein. Alles eine Frage guter Rezepte und Ideen, und dafür haben Sie ja nun dieses Buch.

Viel Erfolg beim genussvollen Schlankschlemmen mit Konjak.

Ihre Bettina Meiselbach

Kleines Konjak-Einmaleins

Etwas Konjak-Botanik und Geschichte

Die Konjakwurzel ist ein Bestandteil einer mehrjährigen krautigen Pflanze mit dem netten Namen »Teufelszunge«, lateinisch *Amorphophallus konjac*. Die Teufelszunge kann bis zu 2,5 Meter hoch werden und wächst seit Jahrtausenden im ostasiatischen Raum (Japan, West- und Zentralchina) in Höhenlagen.

Amorphophallus konjac mag ein moderates Klima in einer Höhe von 600 bis 2500 Metern, aber keinen Frost. Als Lebensraum bevorzugt sie die Waldränder und Lichtungen in den Wäldern ganz Ostasiens. Überall da, wo es halbschattig und feucht ist, siedelt sich die wilde Teufelszunge gerne an.

Die Pflanze sieht etwas außerirdisch aus, denn sie entwickelt aus der Wurzel nur einen einzigen baumartigen Stamm, der am oberen Ende einen Blätterschirm trägt.

Dazu bildet die Teufelszunge eine einzige große dunkelrote Blüte, die aus einem kegelartigen großen Blatt und einem langen Kolben in der Mitte besteht. An dem Kolben befinden sich im unteren Teil die männlichen und weiblichen Blüten, aus denen nach der Bestäubung orange Beeren gebildet werden.



Der Name »Phallus« ist wegen der optischen Verwandtschaft auf jeden Fall sehr passend, aber ich möchte unbedingt darauf hinweisen, dass es sich bei *Amorphophallus konjac* trotz aller gesundheitlicher Vorteile nicht um ein Aphrodisiakum handelt.

Nach der Blütezeit sterben Blätter und Stängel ab und zurück bleibt die etwa zuckerrübig große Knolle mit einem Durchmesser von bis zu 25 Zentimetern, die nach einer Ruhephase von drei bis sieben Monaten wieder austreibt, wenn, ja wenn sie nicht geerntet wird und unseren Speiseplan erweitert.



Heute wird die Teufelszunge in Asien landwirtschaftlich in großem Stil angebaut und geerntet, um damit den weltweit steigenden Bedarf zu decken. Die globale Produk-

© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

tion von Konjakmehl beläuft sich auf stattliche 25 000 bis 35 000 Tonnen im Jahr und es gibt in China über 400 Fabriken, die auf 200 Quadratkilometern Konjakwurzeln anbauen und Konjakmehl und andere damit verbundene Produkte herstellen.

In Europa wird die Teufelszunge bereits versuchsweise in Gewächshäusern kultiviert. Wer weiß, vielleicht gibt es also irgendwann einmal hausgemachte urdeutsche Konjaknudeln. Ein spannender Gedanke, finden Sie nicht?

Neben dem in Asien verbreiteten Einsatz als Heilmittel – Konjak wird seit über 2000 Jahren im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zum Beispiel zur Entgiftung eingesetzt –, spielt die Konjakwurzel in Asien auch als Lebensmittel seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle. Die Asiaten lieben die aus Konjak gemachten Shirataki-Nudeln (weißer Wasserfall) oder Konnyaku, eine japanische Speise, die auch als »Tofu aus der Konjakwurzel« bezeichnet wird.

Eventuell sind Ihnen diese Produkte bereits in Asialäden aufgefallen, die sie häufig auch bei uns verkaufen. In der westlichen Welt erreichte Konjak in den 1980er-Jahren Aufmerksamkeit. Aber so richtig bekannt geworden ist die unscheinbare Knolle bei

uns erst seit wenigen Jahren, nachdem sich herumgesprochen hat, was für ein tolles Superfood sie darstellt.

Das gesunde Innenleben der Konjakwurzel

Das Naturprodukt Konjakwurzel enthält je nach Herkunft die folgenden Bestandteile:

- 49 bis 60 Prozent Glucomannan (wasserlöslicher Ballaststoff)
- 10 bis 30 Prozent Stärke
- 5 bis 14 Prozent Eiweiß
- 3 bis 5 Prozent Zucker

Um die Konjakwurzel für Lebensmittel einsetzbar zu machen, wird die natürliche Knolle zerkleinert, getrocknet und gemahlen. Dabei konzentriert sich der Anteil an Glucomannan und die anderen enthaltenen Stoffe werden größtenteils beseitigt. Am Ende verfügen die meisten handelsüblichen Konjakmehle über einen Anteil von 75 bis 90 Prozent Glucomannan im Mehl bis hin zu reinen Glucomannan-Pulvern, die vor allen Dingen in Kapseln zur Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen.

Alles dreht sich um das Glucomannan.

Die gesundheitlichen Vorteile der Konjakwurzel beruhen auf dem begehrten Stoff Glucomannan. Es handelt sich hierbei um eine Substanz, die von der Struktur her an eine Stärke erinnert. Chemisch gesehen fällt Glucomannan damit in die Familie der Kohlenhydrate, aber mit sehr speziellen Eigenschaften.



Glucomannan besteht nämlich aus Polysaccharidketten, die aus D-Glucose und D-Mannose zusammengesetzt sind. Und diese Bausteine sind wiederum so miteinander verbunden, dass sie in unserem Körper nicht verwertet werden können. Genauer gesagt sind unsere Verdauungsenzyme nicht in der Lage, diese aufzuspalten. So erreicht der Ballaststoff Glucomannan unverdaut den Darm und wird dort von den vorhandenen Darmbakterien fermentiert (verdaut). Die dabei entstehenden kurzkettigen Fettsäuren sind dort verwertbar für die Zellen der Darmschleimhaut und haben gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Dank dieser speziellen Verstoffwechslung ist Konjakmehl ein Lebensmittel, das ohne verwertbare Kohlenhydrate und fast kalorienfrei auf den Teller kommt. Dazu 100 Prozent natürlich und rein pflanzlich. Im Gegenzug hat der wasserlösliche Ballaststoff Glucomannan die Fähigkeit, bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr, das 50-Fache seines Eigengewichts an Wasser zu absorbieren und dabei ein Volumen zu entwickeln, das dem 100- bis 200-fachen des Ausgangsvolumens entsprechen kann. Das ist die höchste bekannte Wasserbindungskapazität aller natürlichen Substanzen und der Grund, weshalb das Quellvermögen zur Sättigung und im Rahmen von Diäten erfolgreich eingesetzt wird.

Trotz des überzeugenden Innenlebens der Konjakwurzel gibt es auch warnende Hinweise, was den Konsum von Glucomannan angeht. Gerade zu Beginn der Verwendung von Konjak kann der Verzehr von großen Mengen Durchfall, Bauchschmerzen und

Blähungen verursachen. Lassen Sie dem Darm etwas Zeit, sich an den ungewohnten Ballaststoff zu gewöhnen und steigern Sie die verzehrte Menge schrittweise.

Konjak braucht zusätzliche Flüssigkeit!

Wegen des hohen Quellvermögens des Glucomannan ist es zwingend notwendig, beim Verzehr von Konjak, in welcher Form auch immer, stets ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Gewöhnen Sie sich also an, ein großes Glas Wasser (300 bis 400 ml) zu trinken, wenn Sie Konjakmehl bzw. Glucomannan konsumieren.

Bei der Verwendung von Konjakmehl und dem Verzehr von Produkten aus der Konjakwurzel müssen insbesondere Verbraucher mit Schluckbeschwerden aufpassen, denn bei nicht ausreichender Flüssigkeitszufuhr besteht Erstickungsgefahr. Dieser Umstand hat dazu geführt, dass zum Beispiel Gelee-Süßwaren nicht mehr mit Konjakmehl als Verdickungsmittel hergestellt werden dürfen.

Glucomannan soll seine wunderbare Quellwirkung im Bauch entfalten und nicht schon auf halbem Weg dorthin, was zu Problemen führen könnte.

Trinken, trinken, trinken deshalb nicht vergessen!

Mit viel Flüssigkeit im Magen angekommen, entwickelt der wasserlösliche Ballaststoff Glucomannan im Verdauungstrakt eine gelartige Konsistenz und verzögert so die Aufnahme der zeitgleich oder etwas später verzehrten Nahrungsmittel.

© des Titels → Abnehmen mit Konjak® (978-3-7423-0951-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverglag.de>

Dieser Brei aus Nahrungsmitteln und Konjak wird im Magen lange festgehalten, was ein gutes und andauerndes Sättigungsgefühl erzeugt. Weiter im Darm angekommen umschließt der Konjakschleim die vorhandenen Nahrungsbestandteile, sodass diese nicht so gut verwertet werden können wie sonst üblich. Das Stuhlvolumen wird dazu deutlich erhöht und die Darmpassage beschleunigt. Die Verdauung wird normalisiert und ein regelmäßiger Stuhlgang leichter.

Dies sind alles positive Wirkungen des Glucomannan, können aber zu Folge haben, dass die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen behindert wird. Die Konjakwurzel verfügt zwar selbst über eine Reihe

von Nährstoffen, zum Beispiel Kalium, die aber gemessen an der verzehrten Menge ernährungsphysiologisch nicht ins Gewicht fallen. Der Vorteil der Knolle liegt woanders. Daher ist es wichtig, die gesunde Ballaststoffwurzel mit nährstoffreichen Lebensmitteln zu kombinieren. Wie, werden Sie später im Rezeptteil sehen. So bekommt der Körper alles, was er braucht, und noch mehr.

Jetzt aber erst einmal genug der Warnungen, denn Konjak ist wirklich nicht gefährlich, wenn man diese kleinen Besonderheiten beachtet. Nun soll es darum gehen, was die gesunde Knolle alles für Sie tun kann.

Abnehmen mit der Wunderknolle

Glucomannan, der offiziell anerkannte Abnehmwirkstoff

Mittel, die beim Abnehmen helfen sollen, gibt es reichlich am Markt. Versprochen wird häufig sehr viel und gehalten wenig. Bei der Konjakwurzel, oder besser gesagt dem Glucomannan, sieht das anders aus.

Um uns Verbraucher vor irreführenden Werbeaussagen der Nahrungsmittelindustrie zu schützen, hat die EU-Kommission eine sogenannte Health-Claim-Verordnung erlassen. Darin ist geregelt, welche Lebensmittel mit positiven gesundheitlichen Wirkungen werben dürfen. In dieser Verordnung gibt es aktuell nur ein Mittel, das offiziell mit dem Zusatz »kann im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät die Gewichtsabnahme unterstützen« beworben werden darf.

Und das ist: Glucomannan.

Wir haben es also amtlich, denn die EU hat die Wirksamkeit bestätigt: »Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei«, so steht es wortwörtlich in der Verordnung.

Grundlage für die Entscheidung, Glucomannan mit dem Health-Claim zu adeln,

ist die auf Studien beruhende Einschätzung der Europäischen Lebensmittelaufsichtsbehörde ESFA (European Food Safety Authority), die im Herbst/Winter 2010 eine dementsprechende wissenschaftliche Einschätzung abgegeben hat.

Es gibt jedoch in der Verordnung ergänzende Angaben, was die Dosierung und Einnahme angeht, um von der positiven Wirkung zu profitieren. Hier der genaue Auszug aus der EU-Verordnung Nr. 432/2012 vom 16. Mai 2012:

»Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, die 1g Glucomannan je angegebene Portion enthalten. Damit die Angabe zulässig ist, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3g Glucomannan in drei Portionen à 1g in Verbindung mit 1–2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung einstellt.«

Okay, es braucht mindestens 3 Gramm Glucomannan verteilt auf drei Mahlzeiten. Mehr ist bis zur persönlichen Verträglichkeit kein Problem, denn Glucomannan ist, wie bereits beschrieben, von wenigen Einschränkungen abgesehen gesundheitlich

© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

unbedenklich. Mit dem Hinweis »Einnahme vor dem Essen« soll erreicht werden, dass sich durch die Bauchfüllung des aufgequollenen Glucomannan bereits eine gewisse Sättigung einstellt und in der Folge, auch wegen der verzögerten Abgabe des Konjak-Nahrungsbreis in den Darm, der Magen länger gefüllt bleibt. Bei den Studien, die für den Health-Claim herangezogen wurden, ist der Ballaststoff aus der Konjakknolle stets wie in der EU-Verordnung beschrieben, verabreicht worden.

Leider wird bei der Anwendungsempfehlung nicht berücksichtigt, dass man den Zauberstoff ebenfalls prima in eine Mahlzeit einbauen und somit Schlemmen und Abnehmen verknüpfen kann. Eine Studie mit Konjakknudeln und Co. gibt es bisher bedauerlicherweise nicht, aber es liegt nahe, dass der positive Effekt unter Berücksichtigung der vorgegebenen Dosierung auch da zum Tragen kommt.

So weit der offizielle Teil, denn nun gehen wir ins Detail.

Was Konjak zum perfekten Abnehmhelfer macht

Konjakmehl, das Hauptprodukt aus der Konjakkwurzel, punktet durch:

- einen extrem niedrigen Kaloriengehalt von etwa 150 bis 190 Kilokalorien pro 100 Gramm Konjakmehl. Konjakmehl ist daher, gemessen an der Menge des Verzehrs pro Mahlzeit, kalorisch nicht relevant. Dieser Umstand senkt die Kalorienzufuhr bei jeder einzelnen Mahlzeit, in die die Konjakkwurzel, in

welcher Form auch immer, integriert ist. Kalorienverdünnung ist das Stichwort, denn die Konjakkwurzel senkt das Verhältnis zwischen Energie und Gewicht der verzehrten Nahrung.

- die Abwesenheit von Kohlenhydraten, was den Blutzuckerspiegel und damit zusammenhängend den Bedarf des Fettspeicherhormons Insulin reduziert und den Gewichtsverlust begünstigt.
- die Fähigkeit sich 100- bis 200-fach auszudehnen und sich mit viel Wasser zu verbinden. Dies erhöht das Nahrungsvolumen, füllt somit ordentlich den Bauch. Dazu macht der verlängerte Aufenthalt des Konjak-Nahrungsbreis im Magen lange satt.
- die Eigenschaft, neben Wasser auch andere Stoffe, wie zum Beispiel Fette, Kohlenhydrate, zu absorbieren und kalorisch unverwertet über den Stuhlgang auszuscheiden.
- die Reduzierung des Hungergefühls durch den Einfluss, den Glucomannan auf den Ghrelin Spiegel nimmt. Ghrelin ist ein hungerauslösendes Hormon und bei regelmäßigem Glucomannanverzehr sinkt die Ghrelinausschüttung und damit der Hunger.
- die verstärkte Produktion des körpereigenen hungerhemmenden Verdauungshormons Peptid YY, was im Rahmen der bakteriellen Fermentation in den Darmzellen zu Propionat (kurzkettige Fettsäure) gebildet und freigesetzt wird.

Jetzt noch mal in Kurzfassung, wie Konjak helfen kann, schlank zu werden:

Die Konjakwurzel füllt den Teller fast ohne Kalorien, ohne Kohlenhydrate, fettfrei, dafür pflanzlich, vegan, laktosefrei, glutenfrei und basisch. Die Fähigkeit, das 50-Fache des eigenen Gewichts an Wasser zu absorbieren und sich um ein Vielfaches auszudehnen, sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und dazu wandern einige Nahrungskalorien mit dem gelartigen Konjakkbrei durch den Darm direkt in die Toilette. Die Verdauung des Glucomannan setzt dazu hungerreduzierende Stoffe frei und reduziert Hormone, die den Appetit steuern.

Abnehmtipps und -tricks mit Konjak

Vielleicht fragen Sie sich schon eine ganze Weile, weshalb ausgerechnet ich ein Buch zum Thema Abnehmen schreibe, also über welche Expertise ich eigentlich verfüge.

Deshalb kurz einige Worte zu mir und meiner Gewichtsentwicklung. Im Jahr 2013 war ich über 130 Kilogramm schwer. Es wurde eine Diabetes-Diagnose gestellt und es ging mir körperlich und vom Kopf her immer schlechter. Und das, obwohl ich seit 25 Jahren regelmäßig versucht hatte, dem Problem Herr zu werden, aber am Ende war ich nach jeder Diät schwerer als zuvor und wurde immer unglücklicher und kränker. So habe ich mich auf den langen Weg gemacht und innerhalb von 18 Monaten etwa 60 Kilogramm an Gewicht verloren. Eine echte Ochsentour, mit Höhen und Tiefen. Aber ich habe dabei viel gelernt, über mich, über das Abnehmen und darüber, wie es gelingen kann, langfristig das geschrumpfte

Gewicht zu halten. Weiter wie bisher funktioniert nicht mehr, das war die Wahrheit, die ich lange nicht an mich heranlassen wollte.

Mein Gewicht reduziert habe ich mithilfe einer moderaten und entspannten Reduzierung der Kohlenhydrate, also Low Carb. Ich halte dies, gerade in der gemäßigten und gemüsereichen Form, für eine sehr gesunde Ernährungsweise und fühle mich seitdem »angekommen« – nicht nur bei meinem Wohlfühlgewicht, das bis auf kleine Schwankungen erfreulich stabil geblieben ist. Nein, auch mehr als fünf Jahre später ernähre ich mich immer noch kohlenhydratreduziert und auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, meine Ernährung noch abwechslungsreicher zu gestalten, wurde ich auf die Produkte aus Konjak aufmerksam. So hat sich ganz langsam die tolle Knolle in meiner Küche immer weiter ausgebreitet.

Die Erweiterung meines Speiseplans durch Produkte aus der Konjakwurzel hat meinem Low-Carb-Leben frischen Schwung und mehr Qualität verliehen und hilft mir bis heute, mein neues Körpergewicht zu halten. Wenn Sie mehr über meinen Low-Carb-Weg zum Glück lesen wollen, dann besuchen Sie mich in meinem Blog »Happy Carb«, den Sie im Internet finden (www.happycarb.de/). Sie entdecken dort unter dem Tag Konjak (www.happycarb.de/konjak/) weitere leckere Rezeptideen mit Konjak, die ständig erweitert werden.



© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
 2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Wie Sie mithilfe von Konjak erfolgreich Gewicht verlieren können:

1. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Energiebedarf (Grundumsatz + Bewegungsumsatz) und reduzieren Sie die Kalorienzufuhr um 15 bis 25 Prozent. Das reicht, um langfristig erfolgreich abzunehmen und gleichzeitig mit den notwendigen Nährstoffen versorgt zu werden.

Bitte bedenken Sie: Konjak hat in den verzehrten Mengen wenig Nährstoffe, sondern besteht fast nur aus zur Energieversorgung nicht nutzbaren Ballaststoffen. Wir brauchen jedoch für unsere Existenz 47 lebenswichtige Stoffe. Ich rede da von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren (stecken im Eiweiß) und zwei essenziellen Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Sie müssen, auch wenn

Sie Kalorien reduzieren und Gewicht verlieren wollen, diese 47 Stoffe in ausreichender Menge zuführen. Alles andere führt zu einem Mangel und würde Ihnen nicht guttun. Gewicht verlieren werden Sie nur gesund, wenn diese Stoffe alle tagtäglich auf Ihrem Teller liegen bzw. Sie diese Nährstoffe passend ergänzen.

Kombinieren Sie daher die Produkte aus Konjak mit Gemüse, Milchprodukten, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Früchten, gesunden Ölen, Fleisch und Fisch.

2. Essen Sie drei Mahlzeiten pro Tag, verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten und binden Sie Konjak entweder direkt in die Mahlzeit ein, zum Beispiel als Konjakkudeln-/reis, oder als Konjakmehl in Shakes oder Suppen und vergessen Sie nicht, zu jeder Mahlzeit zusätzlich



ein großes Glas kalorienfreie Flüssigkeit zu trinken.

Keine Angst, nicht jede Mahlzeit muss künftig Konjak als Kochzutat enthalten, denn Konjakmehl kann auch ganz praktisch getrunken werden.

Rühren Sie dazu bei konjakfreien Mahlzeiten 30 Minuten vor dem Essen ½ Teelöffel Konjakmehl (2g) in ausreichend Wasser (300ml). Das klappt klümpchenfrei sehr gut mit einem Schneebesen.

Zugegeben, Wasser mit Konjakmehl ist kein kulinarischer Höhepunkt, auch wenn Konjakmehl allein nach nichts schmeckt, jedoch lässt sich das Konjakmehl prima in kalten, ungesüßten Tee einrühren. Da fällt es dann leichter, ein weiteres Glas Flüssigkeit hinterherzutrinken.

Mit ½ Teelöffel Konjakmehl (2g) erreichen Sie, zumindest bei Betrachtung der handelsüblichen Produkte, auf jeden Fall die Menge Glucomannan auf dem Teller oder getrunken im Bauch, die in der EU-Verordnung als Mindestmenge für den Abnehmeffekt benannt wird.

3. Ich kann Ihnen aus persönlicher Erfahrung versichern, dass die Kombination von Konjak mit Low Carb perfekt passt. Die Vorteile der moderat kalorienreduzierten Kost mit den Eigenschaften der kohlenhydratreduzierten Ernährung, kombiniert mit dem Schlankmacher Konjak, versprechen ein erfolgreiches Abnehmen bei maximalem Genuss, jedoch ohne quälendes Hungern. Meine Rezepte im hinteren Teil des Buches sind alle darauf ausgelegt, die Vorteile der Konjakwurzel optimal zu nutzen und die kleinen Schwächen auszugleichen.
4. Trinken Sie ausreichend, und das nur kalorienfrei. Und denken Sie an das

Glas extra, wenn die Mahlzeit Konjak enthält.

5. Bewegen Sie sich regelmäßig und so, wie es Ihnen Freude bereitet. Sie gehen gerne ins Fitness-Studio oder schwitzen freudig beim Zumba? Perfekt, dann tun Sie das bitte regelmäßig. Aber auch Schwimmen, Radfahren, Joggen, Walken in Kombination mit der Stärkung der Muskulatur erhöhen zwar nicht gewaltig den Abnehmerfolg, machen Kreislauf und Geist aber fit für das Leben und dazu happy. Jede Bewegung ist gut, besonders die kleinen Alltagsaktivitäten, also nehmen Sie lieber mal wieder die Treppe statt den Lift.
6. Stellen Sie sich darauf ein, dass sich Ihre Ernährung langfristig verändern muss, wenn die Kilos nicht zurückkommen sollen. Ob weniger Kohlenhydrate oder langfristig mehr Konjak auf dem Teller, finden Sie Ihren dauerhaften Wohlfühlweg zum bleibenden Traumgewicht. Mit der Konjakwurzel haben Sie auf jeden Fall einen Helfer an der Seite, der Sie wirksam unterstützen kann.

Bitte keinen Konjakzwang, sonst geht die Freude verloren.

Sehen Sie es aber mit dem Konjakkonsum bitte nicht zu eng. Denn selbst wenn Sie es nicht an jedem Tag dreimal schaffen, Konjak in den Speiseplan einzubauen, oder beim Gewichtserhalt eventuell nicht mehr ganz so regelmäßig Lust darauf haben, stellt jede Mahlzeit mit der gesunden Knolle eine wertvolle Erweiterung des Speiseplans dar. Es geht beim Verzehr von Konjak nämlich nicht nur um das Thema Gewichtsverlust, die Wurzel hat noch viele weitere positive Effekte für Sie im Gepäck.

Der Sattmacher-Turbo-Konjak-Powertrunk

An dieser Stelle möchte ich Ihnen das Rezept meines Konjak-Powertrunks verraten, der bei mir gelegentlich eine Mahlzeit ersetzt und sich als echter Energiespender und Sattmacher bewährt hat.

Mit diesen Zutaten kommt Vitamin-Power ins Glas:

- 150 ml rosa Grapefruitsaft, frisch gepresst (1 größere rosé Grapefruit)
- 100 ml Rote-Bete-Saft (Direktsaft, fertig gekauft)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
- ½ TL Konjakmehl (2g)

Alle Zutaten in den Mixer geben, vermischen und sofort trinken. Besonders lecker wird der Konjak-Powertrunk, wenn der Rote-Bete-Saft und die Grapefruit vorher gekühlt werden.



© des Titels → Abnehmen mit Konjak® (978-3-7423-0951-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

TIPP

Keine Lust auf Rote Bete? Nehmen Sie Karotten- und Orangensaft oder mixen Sie Ihren Lieblings-Konjak-Vitaminstoß nach eigenem Belieben.

Glucomannan, natürlich gut für die Gesundheit

Der Stoff Glucomannan ist nachweislich dafür verantwortlich, dass Sie mithilfe der Konjakwurzel Gewicht verlieren können. Aber die gesundheitlichen Vorteile gehen weit darüber hinaus und machen Konjak zu einem alltagstauglichen Lebensmittel, das Ihnen langfristig zu mehr Gesundheit verhelfen kann.

Glucomannan und der Cholesterinspiegel

Wieder begegnet uns an dieser Stelle die EU-Kommission, denn die hat in ihrer Health-Claim-Verordnung ebenfalls festgelegt, dass Glucomannan mit dem Zusatz **»trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei«** beworben werden darf.

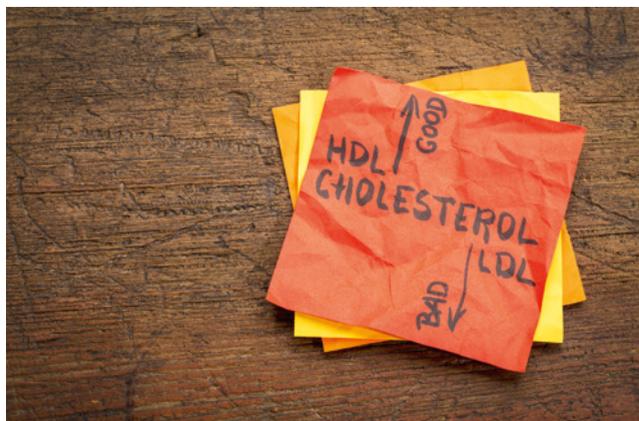
Wie beim Abnehmen auch gibt es mengenmäßige Mindestanforderungen, damit die positive Wirkung eintritt. Hier der Auszug aus der Verordnung:

»Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von 4g Glucomannan gewährleistet. Damit die Angabe zulässig ist, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 4g Glucomannan einstellt.«

Im Vergleich zur Menge, die nötig ist, um die Gewichtsabnahme zu unterstützen, braucht es zur positiven Beeinflussung des Cholesterinspiegels 1 Gramm mehr Glucomannan pro Tag. Bevor Sie jetzt sofort damit anfangen, sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie das erreichen, hier gleich die Information, dass Sie die vorgeschriebene Menge mit meinen Rezeptvorschlägen auf jeden Fall erreichen. Darauf habe ich extra geachtet.

Die Wirkung des Glucomannan auf den Cholesterinspiegel ist in 14 klinischen Studien belegt. Glucomannan senkt das schlechte LDL-Cholesterin und reduziert erhöhte Triglyzeride. Das als gutes Cholesterin bekannte HDL-Cholesterin bleibt von der Senkung ausgenommen und wird durch die Einnahme bzw. den Verzehr von Konjak nicht bzw. nur unwesentlich reduziert. Diese günstige Kombination kann nach dem Stand der Wissenschaft ein geringeres Risiko für Herzkrankgefäßerkrankungen bedeuten.

© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Der Wirkmechanismus liegt in unserem Verdauungstrakt, wo das Glucomannan den Transport und den Neuaufbau von Cholesterin hemmt und die Verstoffwechslung von Gallensäure unterdrückt, mit dem Ergebnis, dass sich der LDL-Gehalt im Blut reduziert.

Wie bei anderen löslichen, gelbildenden Ballaststoffen auch werden mit dem zähen Nahrungs-Glucomannan-Brei im Darm Nahrungsbestandteile, zu denen auch Fette und Cholesterin gehören, teilweise ohne vom Körper aufgenommen worden zu sein, ausgeschieden. Dabei bindet Glucomannan im Verdauungstrakt Gallensäure und scheidet diese ebenfalls mit dem Stuhl aus. Ein weiterer Teil der Gallensäure wird gemeinsam mit dem Glucomannan durch die Darmbakterien abgebaut. Bei regelmäßigem Verzehr von Glucomannan steigt dadurch die Produktion von Gallensäure an – die in der Leber aus Cholesterin gebildet wird – und der Cholesterinspiegel sinkt in der Folge.

Die Senkung der Triglyzeride bei längerer Anwendung von Glucomannan ist ebenfalls in Studien belegt. Triglyzeride werden einerseits mit der Nahrung aufgenommen, aber auch vom Körper selbst aus Kohlenhydraten hergestellt. Glucomannan schleust von den mit der Nahrung aufgenommenen Triglyzeriden mit dem Nahrungsbrei einen Teil aus dem Körper aus. Daneben führt der Ersatz der klassischen kohlenhydrathaltigen Lebensmittel (Nudeln und Reis) durch fast vollständig kohlenhydratfreie Produkte aus der Konjakwurzel zu einer Reduzierung der Kohlenhydrate und damit zu einer verminderten Eigenherstellung von Triglyzeriden.

Den Triglyzeriden wird häufig keine große Bedeutung beigemessen, aber sie sind ein eigenständiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und häufig ein Indikator für das Vorliegen weiterer Wohlstandserkrankungen, bekannt unter dem Überbegriff »metabolisches Syndrom«.

Glucomannan und Diabetes/ Insulinresistenz

Die Überleitung vom Thema Cholesterin und dem gerade benannten metabolischem Syndrom zu einem gestörten Blutzuckerhaushalt ist einfach, denn sehr oft treten die Erkrankungen gemeinsam auf und die Möglichkeit, mit Glucomannan beide Probleme günstig zu beeinflussen, ist überaus positiv zu bewerten.

Lassen Sie mich zuerst sagen, dass ich selbst Typ-2-Diabetikerin bin. Seit meiner Diagnose im Jahr 2013 ist viel passiert und ich lebe heute ein Diabetikerleben ohne tägliches Blutzuckermessen oder zusätzliche blutzuckersenkende Medikamente. Meine Medizin sind meine Ernährung und ein angepasster Lebensstil. Glucomannan gehört für mich nun schon seit einiger Zeit dazu und persönlich bin ich von den positiven Wirkungen überzeugt.

Wie steht es nun also um die Wirkung der Konjakwurzel auf den gestörten Blutzucker? Laut EU-Verordnung gilt sie zwar nicht als gesichert, die Studienlage lässt aber dennoch auf einen positiven Effekt schließen.

Für den Fall, dass Sie keine Berührungspunkte mit dem Thema Diabetes haben und/oder den Begriff Insulinresistenz nicht

kennen, will ich beide Begrifflichkeiten knapp skizzieren. Bei der Insulinresistenz hat der Stoffwechsel Probleme, die über die Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate, die alle als Glucose im Blut landen, in die Körperzellen zu schaffen, wo die Glucose als Energielieferant gebraucht wird. Um die Körperzellen für die Glucose zu öffnen, braucht es das Hormon Insulin, das der zentrale Schlüssel in diesem Mechanismus ist. Die Gründe, weshalb es an dieser Stelle klemmt, sind vielfältig. Eine Insulinresistenz ist häufig genetisch veranlagt und verschiedene Faktoren wie Übergewicht, mangelnde Bewegung, kohlenhydratreiche hochglykämische Ernährung, Stress, Medikamente und einiges mehr können für die Stoffwechselstörung verantwortlich und Auslöser sein.

Wenn es das Insulin nicht mehr so einfach hinbekommt, den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schaffen, reagiert die Bauchspeicheldrüse darauf mit der Produktion von mehr Insulin. Dieses Spiel läuft dann so lange, bis die Bauchspeicheldrüse sich müde gearbeitet hat und ein nicht unerheblicher Teil der Betazellen die Arbeit

einstellt. Aus diesem entstehenden Insulinmangel entwickeln sich entgleiste Blutzuckerwerte, denn der Körper kann die zugeführten Kohlenhydrate nicht mehr aus dem Blut beseitigen. Das ist häufig der Zeitpunkt, an dem eine Typ-2-Diabetes-Diagnose gestellt wird. Die schlechte Wirksamkeit des Insulins gepaart mit dem Mangel an Insulin bringt die natürliche Blutzuckerregulierung zum Erliegen. Unerkannt und unbehandelt treten so über kurz oder lang schwerwiegende gesundheitliche Folgeschäden auf.

Konjak ist beim Thema Diabetes und Insulinresistenz in mehrfacher Hinsicht dienlich.

- Erst einmal enthält Konjak so gut wie keine verwertbaren Kohlenhydrate. Dementsprechend ist der glykämische Index (GI) und damit die glykämische Last (GL) von Glucomannan gleich 0. Beide Angaben beziehen sich auf die Blutzuckerwirkung, die ein Lebensmittel nach dem Verzehr erzeugt. Beim glykämischen Index wird die Blutzuckerreaktion gemessen an der Menge an Lebensmittel, mit der 50 Gramm Kohlenhydrate verzehrt werden, und dann im Verhältnis zur Blutzuckerwirkung von Traubenzucker (Referenzwert 100) betrachtet. Als Erweiterung berücksichtigt die glykämische Last die tatsächlich gegessene Menge an Kohlenhydraten pro Portion und stellt damit den Bezug zur eigentlichen Kohlenhydratdichte eines Lebensmittels her. Alles im Prinzip egal bei Konjak, denn 0 bedeutet kein Anstieg des Blutzuckers und kein erforderliches Insulin. Sie könnten unendlich viele (nasse) Konjaknudeln essen und würden doch nie die 50g Kohlen-



© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
 2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

hydrate zur Berechnung des GI erreichen. Das freut die Bauchspeicheldrüse, die nicht zum Großeinsatz blasen muss, wie es sonst nach kohlenhydratreichen Weizennudeln der Fall ist.

- Aber das ist längst noch nicht alles. Sie werden so gut wie nie Glucomannan isoliert im Verdauungstrakt liegen haben. Entweder Konjakprodukte sind Teil der Mahlzeit, oder Sie trinken 30 Minuten vor der Mahlzeit 2 Gramm Konjakmehl in einem großen Glas Wasser aufgelöst. In beiden Varianten vermischt sich Konjak mit dem Rest der Mahlzeit und verlangsamt insgesamt die Zuckeraufnahme im Darm bzw. ein Teil der vom Glucomannan umschlossenen Kohlenhydrate kann nicht aufgenommen werden. Dadurch entsteht eine blutzuckerglättende Wirkung. Würde man aus den Bestandteilen einer kompletten Mahlzeit die glykämische Last ermitteln, kann man die daraus resultierende Blutzuckerwirkung über den Verzehr von Glucomannan verringern. Das Ergebnis ist, dass der Blutzucker langsamer und weniger hoch ansteigt und der Bedarf an Insulin insgesamt geringer ist. Perfekt im Rahmen einer bereits bestehenden Diabetes-Erkrankung oder wenn der Blutzuckerhaushalt durch eine Insulinresistenz gestört ist.
- Nicht unbeachtet sollte bleiben, dass Konjak ein Hauptproblem der Diabetes-Erkrankung und eine Mit-Ursache der Insulinresistenz zu bekämpfen hilft, nämlich das verbreitete Übergewicht, eine der Wurzeln des Übels dieser Volkskrankheit, mit der fast sechs Millionen Menschen in Deutschland zu kämpfen haben.

Glucomannan und der Darm

Was der Darm nicht alles für uns tut! Immer etwas verschämt behandelt, wurde dem so wichtigen Organ in den letzten Jahren sehr viel mehr Aufmerksamkeit zuteil. Die Gesundheit des Menschen liegt im Darm. Hier werden die gegessenen Lebensmittel verdaut, Nährstoffe aufgenommen, das Immunsystem gefüttert, es wird gefiltert und Schadstoffe werden aussortiert und am Ende die Reststoffe ausgeschieden. Das ist richtig Arbeit und jeder kann sich denken, dass das, was wir da so durch unseren Darm jagen, unterschiedliche Wirkungen auf die Funktion und die langfristige Gesundheit des Darms hat.

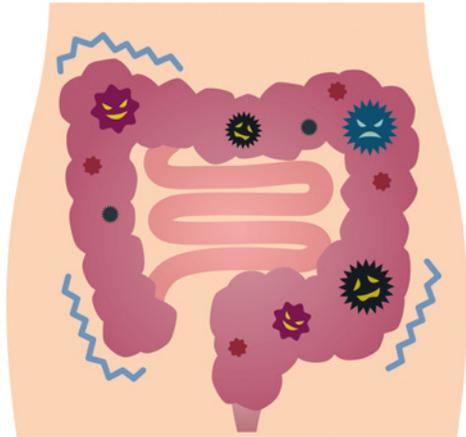
Wenn es nicht gut läuft in unserem Darm können vielfältige Störungen die Folge sein: Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen, die häufig als Reizdarm-Syndrom diagnostiziert werden. Unverträglichkeiten gegenüber Lebensmitteln – denken Sie nur an Laktose-, Fruktose-, Histamin- oder auch eine Gluten-/Weizenempfindlichkeit (nicht Zöliakie) – können durch einen aus dem Gleichgewicht geratenen Darm ausgelöst oder eine bestehende Erkrankung verschlimmert werden.

Entzündungen und Allergien können die Folge sein und selbst unsere psychische Gesundheit ist über die Hirn-Darm-Achse betroffen. Und ja, sogar Gewichtsprobleme haben mit der Darmgesundheit und den guten und den eher ungünstigen Darmbakterien zu tun, womit sich wieder der Kreis zu diesem Buch schließt, denn auf dem Cover steht ja ganz groß »Abnehmen

mit Konjak« und nicht weniger habe ich Ihnen versprochen.

Dreh- und Angelpunkt für einen gesunden Darm sind unsere Darmbakterien. Ich muss hier erst einmal klarstellen, dass Sie nicht allein leben. Etwa 2 Kilogramm Ihres Körpergewichts bestehen aus Bakterien und ein nicht unerheblicher Teil davon lebt in Ihrem Darm. Das klingt vielleicht nicht appetitlich, ist aber lebensnotwendig, denn die Aufgaben der Bakterien im Darm sind vielfältig. Sie verdauen Nahrung, sie trainieren das Immunsystem, sie pflegen unsere Darmschleimhaut und sorgen damit für eine natürliche Barriere zwischen Darminhalt und Blut. Mit dieser wichtigen Aufgabe haben die Darmbakterien einen Einfluss drauf, wie fit die Darmschleimhaut ist und was durchgelassen wird und was nicht. Vielleicht haben Sie schon mal von einem löchrigen Darm (Leaky-Gut-Syndrom) gelesen, bei dem die Barriere gestört ist und damit die Darmwand durchlässig wird für schädliche Substanzen. Ein Alarmzustand für unser Immunsystem, das sich durch Entzündungsreaktionen wehrt. Letztendlich reagiert der Körper dann mit einer Krankheit.

Es macht also einen Unterschied, welche Bakterien in unserem Darm unterwegs sind. Jede Darmbesiedelung ist individuell wie ein Fingerabdruck. Aber bei der Gesamtzusammensetzung gibt es Bakterien, die wir lieber mögen, weil sie uns schlank und gesund halten (z.B. Bifidobakterien und Lactobazillen), und andere, die uns weniger am Herzen liegen, da sie gefräßig und fett machen (z.B. Clostridien).



Wir füttern Bakterien mit dem, was wir tagtäglich essen. Und jetzt kommt Konjak ins Spiel, denn Glucomannan ist ein Präbiotikum, darunter versteht man unverdauliche Nahrungsbestandteile, die das Wachstum und/oder die Aktivität der Darmbakterien günstig beeinflussen und damit positiv auf den Darm und die Gesundheit des Menschen insgesamt wirken. Präbiotika finden sich ebenfalls in Gemüse wie Zwiebel, Chicorée, Topinambur, Schwarzwurzel, Yacon, oder auch Nüssen.

Die Konjakwurzel ist also feinstes Futter für Ihre Darmbakterien, und zwar genau die perfekte Nahrung für die Darmbakterien, die wir gerne in unserem Darm begrüßen und die sich bei guter Fütterung vermehren sollen. Ihre Bifidobakterien und Lactobazillen freuen sich über Glucomannan, und während sie sich schmatzend über die Mahlzeit hermachen, entsteht ein saures Klima im Darm, das den weniger erwünschten Bakterien das Leben schwer macht. So entsteht ein gesundes bakterielles Gleichgewicht im Darm, das sich reparierend und erhaltend auf den Zustand der Darm-

© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
 2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>