

Guar hilft bei Diabetes Typ II, bei erhöhtem Cholesterinspiegel und Übergewicht

Was ist Guar?

Guar ist ein pflanzlicher Ballaststoff aus Indien und Pakistan und gehört zur Familie der Hülsenfrüchte. Guar ist wasserlöslich wie die Stärke, aber für den Menschen unverdaulich wie Zellulose. Wird die Nahrung mit Guar ergänzt, verweilt der Kot weniger lang im Dickdarm. Der Kontakt zwischen möglichen giftigen bakteriellen Abbauprodukten und der Darmwand wird wesentlich reduziert.

Senkung des Cholesterinspiegels

Untersuchungen haben ergeben, dass eine ballaststoffreiche Ernährung die Ausscheidung von Cholesterin aus dem Stuhl erhöht. Ebenso wird die Abgabe von Cholesterin aus der Leber reduziert. Dieser Doppelleffekt hilft, den Cholesterinspiegel zu senken.

Reduktion des Blutzuckerspiegels

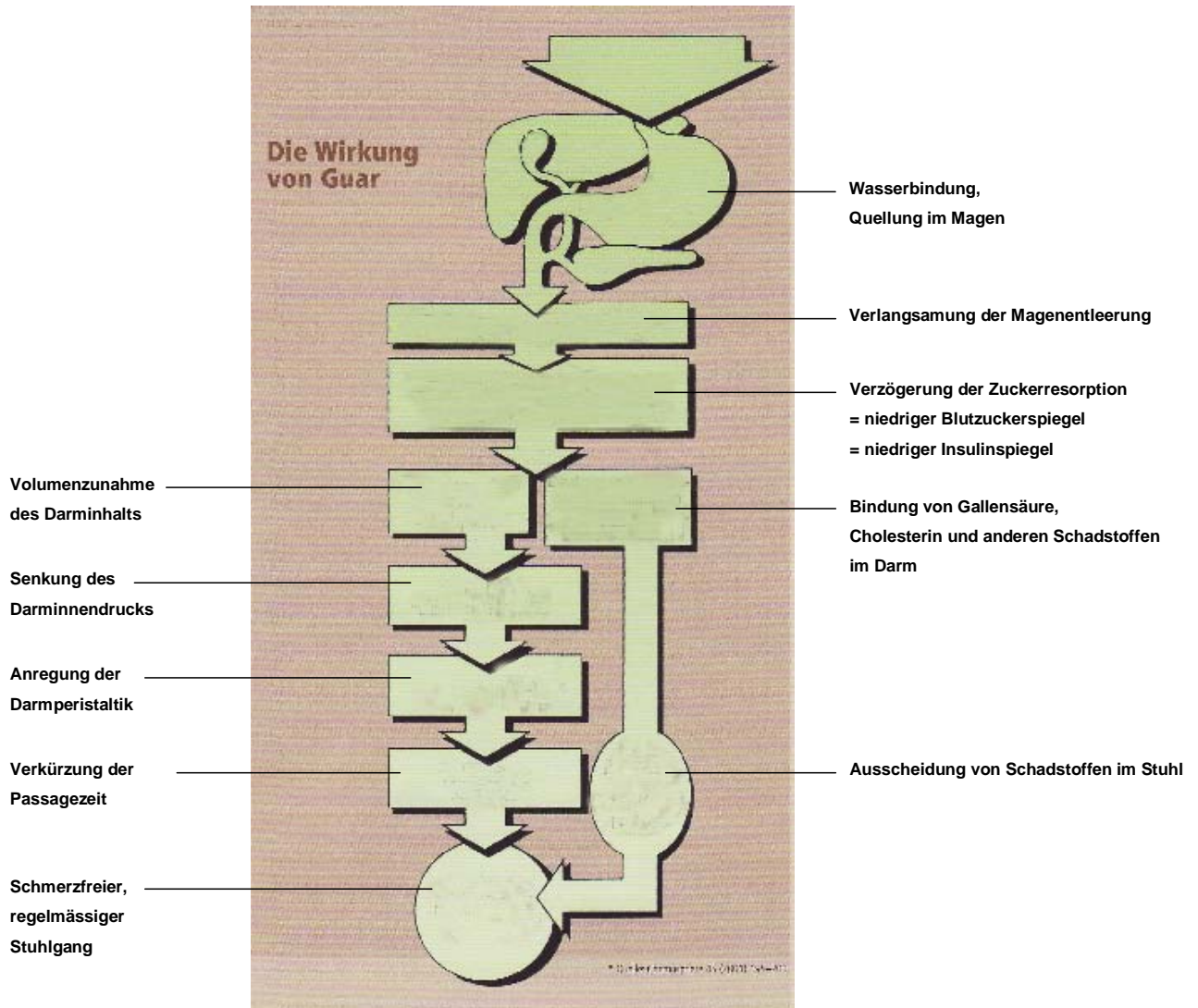
Ebenso kann mit Guar eine Reduktion des Blutzuckerspiegels erzielt werden, was für den Diabetiker eine signifikante Erleichterung bedeutet. Das aufgelöste Guarkernmehl überzieht die Darmwände und die Darmzotten mit einem gelartigen Film. Dieser Film und die gelösten Schleimstoffe im Speisebrei bremsen die Aufnahme von Kohlenhydraten ins Blut, so dass ein plötzlicher Glukoseanstieg verhindert wird. So wird die hormonelle Stoffwechselregulation (Insulinausschüttung) nicht überstrapaziert. Trotz der langen Resorptionsstrecke und der verzögerten Aufnahme im Dünndarm werden Nährstoffe vollständig aufgenommen.

Verminderung von Heisshungerattacken

Guargranulat ist kein Wundermittel gegen Übergewicht. Wird jedoch Guarkernmehl ca. 5 bis 10 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen, ist der Magen schon etwas vorgefüllt, und das Sättigungsgefühl tritt beim Essen schneller ein. Durch die gebremste Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut wird langsamer verdaut, so als ob über längere Zeit kleine Häppchen gegessen würden. Die oft bei Übergewichtigen auftretenden Heisshungerattacken können so wesentlich gedämpft werden.

Mit Guar ist es deshalb leichter

- Weniger zu essen und trotzdem satt zu sein
- Eine Schlankheitskur durchzuhalten
- Auf kalorienreiche Zwischenmahlzeiten zu verzichten



Quelle: HCK

Anwendungsgebiete

Die Ernährungswissenschaft ist sich einig: Wer zu wenig Ballaststoffe verzehrt, gefährdet seine Gesundheit. Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes Mellitus, Übergewicht, Darmträgheit, Divertikulose, Hämorrhoiden, ja sogar verschiedene Krebsarten stehen in Zusammenhang mit unserer ballaststoffarmen Zivilisationskost.

Bereits bei einer täglichen Einnahme von 4 bis 10 g Guargranulat kann das ernährungsbedingte Ballaststoffdefizit gedeckt werden.