

Mehl aus der japanischen Konjak-Wurzelknolle quillt im Magen enorm stark auf. Der Hunger wird gestillt und gleichzeitig der Darm reguliert. Paya Konjac Tuber erleichtert die Gewichtsabnahme. Für weniger unerwünschte Kalorien.

## Natürliche Sättigung durch Pflanzenkraft



Tränenbaum und Teufelszunge sind zwei der malerischen Namen für eine aussergewöhnliche Pflanze aus der Familie der Aronstab-Gewächse: Amorphophallus konjac, kurz: Konjak. Die Wurzelknollen der in Südostasien heimischen Pflanze werden schon seit vielen Jahrhunderten kulinarisch genutzt. Einen besonderen Platz hat sich die Knolle in der japanischen Küche erobert, wo Konjak nicht nur als gesundes Nahrungsmittel geschätzt wird, sondern auch den Ruf genießt, lebensverlängernd zu wirken. Konjakmehl ist Hauptbestandteil des traditionellen japanischen Lebensmittels Konnyaku, das auch verwendet wird zur Zubereitung von leckeren Speisen wie Tofu, Miso-Gerichten oder Shiritaki (geleeartige Nudeln). Oft werden auch Glasnudeln statt aus Mungo- oder Sojabohnen aus Konjakmehl hergestellt.

### Höchste Ballaststoffdichte

Die dunkelbraune Knolle (lat. tuber) der Konjak-Pflanze wird bis zu einem halben Kilogramm schwer; besonders reich ist Konjak an Glucomannanen. Übrigens: Auch das bei uns bekanntere Johannisbrotkernmehl enthält Glucomannane – Hemicellulosen, die aus Glucose und Mannose zusammengesetzt sind. Unter den bekannten Nutzpflanzen besitzt Konjakmehl die höchste Ballaststoffdichte: Über 85% des Mehls bestehen aus löslichen Ballaststoffen. Da unser Organismus Hemicellulosen nicht verdauen kann, sind Gerichte, die vorwiegend aus Konjakmehl hergestellt werden, sehr kalorienarm.

Konjakmehl besitzt die Eigenschaft, enorm viel Wasser binden zu können: Bis zum 200-fachen des eigenen

Gewichtes nehmen die trockenen Pflanzenfasern an Feuchtigkeit auf. Das Mehl ist somit ein hervorragendes natürliches Quellmittel. Wegen dieser Eigenschaft wird Konjak auch als pflanzliches Bindemittel eingesetzt – vergleichbar dem bei uns als vegetabiler Ersatz für Gelatine verwendeten Agar-Agar.

### **Quell- und Sättigungsmittel**

Wegen seines enormen Quellvermögens muss Konjakmehl stets mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden. Dabei bildet sich im Magen ein Gel, das die Sättigungsrezeptoren des Magens physikalisch stimuliert: das Hungergefühl nimmt ab. Werden andere Nahrungsmittel zusammen mit Konjak verzehrt, verweilen sie längere Zeit im Magen und bewirken dadurch ein grösseres Sättigungsgefühl.

«Nur wer satt ist, kann abnehmen», lautet eine bekannte Erkenntnis, die Diätwillige zu hören bekommen. Wer etwas Süßes futtert, sobald sich der Hunger regt, wird spätestens dann nach Essbarem Ausschau halten, wenn der Blutzuckerspiegel wieder abfällt. Bei wem hingegen das Sättigungsgefühl durch genügend Quellstoffe verstärkt und verlängert wird, greift bestimmt weniger zwischendurch nach kalorienreichen Snacks, bestellt sich eher zudem eine kleine Portion, wird weniger (nach-)schöpfen oder auf die geliebte Nachspeise verzichten.

Quellstoffe – auch Ballaststoffe, Füllstoffe oder Pflanzenfasern genannt – wie Konjakmehl zeigen noch eine weitere gesundheitsfördernde Eigenschaft: Sie erhöhen das Stuhlgewicht und regen die Darmperistaltik an – die Darmpassage des Speisebreis wird beschleunigt. Konjak fördert somit eine gesunde Verdauung.

### **Filmbildner und Gleitmittel**

Glucomannane sind darüber hinaus als gute Filmbildner bekannt. Das heisst, sie legen sich im Magen um die Speiseteile und schliessen sie ein. Somit kann der Körper diese Nahrungsbestandteile schlechter verwerten – es werden weniger dickmachende Kalorien aufgenommen.

### **Zur unterstützenden Behandlung bei Übergewicht**

Eine Tablette von Paya Kojac Tuber enthält Konjakmehl mit 300 mg Glucomannan. Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren nehmen 2 bis 4 Tabletten 30 Minuten vor den Mahlzeiten mit mindestens 3 bis 4 dl Tee oder Wasser ein. Bei Kindern zwischen 6 und 12 Jahren halbieren sich die angegebenen Mengen. Bitte lesen Sie den Packungsprospekt.

Paya Konjac Tuber ist ohne Rezept in Apotheken und Drogerien erhältlich. ■