

AKAZIENFASER

- Die Akazienfaser (Fibegrum) ist ein Baumharz, ein Arabinogalactosaccharid, von afrikanischen Akazienbäumen der Sahelzone, deren Milch angezapft, getrocknet und gereinigt wird, sonst aber unbehandelt bleibt
- Enthält 80 bis 90 % lösliche und 10 bis 20 % unlösliche Ballaststoffe – der Mensch benötigt 30 bis 40 g Ballaststoffe täglich
- Verursacht keine Blähungen durch ihre komplexe, verzweigte Struktur (bei anderen Ballaststoffen ist das, vor allem bei Zuckerkonsum, schon der Fall)

WIRKUNGEN

Nieren:

- Entlastet maßgeblich die Nieren, indem Ammoniak aus eiweißreicher Ernährung schon im Darm gebunden und ausgeschieden wird
- Außerdem kann etwa das Binden von Kalium oder überschüssigem Kalzium günstig sein (Risiko für Nierensteine)

Darmfunktion:

- Beeinflusst mit durch vorwiegend löslichen Ballaststoffen Darmfunktion und Darmmilieu positiv

Darmflora:

- Lösliche Ballaststoffe sind Nahrungsquelle für Darmbakterien, regen deren Vermehrung an
- Ballaststoff-Mangel lässt Darmbakterien hungern
- Verhindert, indem es die Darmflora stärkt, dass sich Erreger wie Bakterien, Viren, Candida und Parasiten an die Darmwand heften

Darmschleimhaut:

- Hungernde Darmbakterien greifen bei Ballaststoff-Mangel als Ersatz die schützende Schleimschicht des Darms an oder sterben überhaupt ab
- Außerdem führt Ballaststoff-Mangel zu Mangel an Butyraten, kurzkettigen Fettsäuren, die für die Dickdarmschleimhaut Energie liefern, sie stärken, regenerieren und heilen
- Butyrat-Mangel steht deshalb in Verbindung mit Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm)
- Unverdaute Nahrungsmittelbestandteile, Toxine oder Krankheitserreger gelangen durch die löchrige Schleimhaut in den Organismus
- Dort werden sie vom Immunsystem bekämpft und es kommt zu stillen Entzündungen
- Viele Folgeerkrankungen: Unverträglichkeiten, Neurodermitis, Psoriasis, Allergien, Darmentzündungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Durchfall bei Antibiotika-Einnahme, Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herz-, Kreislauf-Erkrankungen und erhöhtes Darmkrebsrisiko

Immunsystem:

- Lösliche Ballaststoffe sind aufgrund ihrer Bedeutung für die Darmflora Grundlage für ein gutes Immunsystem
- Denn die Darmflora regt die Lymphozyten im Darm an, Botenstoffe zur Krankheitsabwehr freizusetzen
- Außerdem ist eine gesunde Darmflora eine stabile Barriere zur Darmwand hin

Allergien:

- Ballaststoff-Mangel begünstigt allergische Reaktionen
- Denn die Darmflora hat Einfluss auf die Bildung von Antikörpern, hemmt sie oder regt sie zu stark an, sodass sie sich gegen einen vermeintlichen "Feind" richten, wie z. B. Pollen oder Tierhaare

Verstopfung:

- Lösliche Ballaststoffe machen den Stuhl weicher
- Ballaststoffe sind kein Abführmittel, zeigen erst bei regelmäßiger Einnahme ihre vollständige Aktivität

Durchfall:

- Die löslichen Ballaststoffe gelieren bei Durchfällen den zu weichen Stuhl und
- Sie nähren die Darmflora, die krankmachende Keime am Wuchern hindert

Verdauungssäfte:

- Die Quelleigenschaften löslicher Ballaststoffe binden bei der Verdauung relativ viel Wasser
- Dadurch vergrößert sich das Volumen des Speisebreis und verstärkt die Sekretion von Verdauungssäften

Entgiftung, Leberentlastung:

- Durch ihr Wasserbindungsvermögen hat sie die Fähigkeit, krank machende Keime und sekundäre Gallensäuren bis zum 100fachen ihres Eigengewichts zu binden
- Bindet Gifte, die im Darm von krankmachenden Keimen wie Bakterien, Viren, Candida oder Parasiten produziert werden
- Bindet Gifte, die mit den sekundären Gallensäuren von der Leber kommend in den Darm gespült werden z. B. Schwermetalle, bei Schwermetallausleitung
- Bei Ballaststoff-Mangel muss die Leber nicht gebundene Gifte rückresorbieren
- Außerdem bleiben die als krebserregend geltenden sekundären Gallensäuren dann zu lange im Darm

Gefäße, Kreislauf:

- Durch Binden des Cholesterins sinkt der Cholesterinspiegel und entlastet die Gefäße
- Außerdem wird der Cholesterinaufbau in der Leber gedrosselt, weil gleichzeitig mehr Gallensäuren aus Cholesterin nachgebildet werden
- Bei Ballaststoff-Mangel muss die Leber Cholesterin rückresorbieren
- Bei Fehlbesiedelung des Darmes mit „falschen“ Bakterien wird von diesen Cortisol ausgeschüttet, das die Salzausscheidung der Nieren blockiert und Bluthochdruck hervorruft, selbst wenn man wenig Salz konsumiert

Nährstoffversorgung:

- Reinigt den Darm, wodurch die Nährstoffversorgung verbessert wird
- Etwa kann sich der Eisenspiegel oder die Kalziumaufnahme erhöhen
- Kurbelt die Produktion der Nährstoffe, die im Darm produziert werden, an - Vitamin K2 und B12, Biotin, Folsäure und der überwiegende Teil der Glückbotenstoffe Serotonin und Dopamin

Diabetes:

- Lösliche Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten
- Dadurch wird auch der Anstieg des Blutzuckerspiegels gebremst und Insulin steigt nicht so rasant an

Abnehmen:

- Lösliche Ballaststoffe helfen beim Abnehmen durch mehr Sättigung
- Führen zu geringerer Insulinausschüttung durch langsameren Kohlenhydratabbau
- Führen zu weniger Fettaufnahme aus der Nahrung

ZU BEACHTEN

- Der tägliche Ballaststoffbedarf von 30 bis 40 g wird über die normale Ernährungsweise meist nur teilweise gedeckt
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt
- Neutraler Geschmack, enthält keine Fruktose

DER UNTERSCHIED ZU BAOBAB:

- Akazienfaser hat 80 % bis 90 % lösliche und nur 10 % bis 20 % unlösliche Ballaststoffe
- Baobab hat etwa 50 % wasserlösliche und 50 % wasserunlösliche Ballaststoffe
- Akazienfaser hat nicht die Zusatznutzen von Baobab wie entzündungshemmende, fiebersenkende, antivirale oder antibakterielle Wirkung

- Dafür entlastet die Akazienfaser die Nieren stärker
- Baobab spendet zusätzliche Nährstoffe, enthält aber auch etwas Fruktose, was bei Fruktoseunverträglichkeit ungünstig ist
- Baobab führt eher zu Blähungen als die Akazienfaser
- Baobab lindert Divertikulitis besser durch mehr unlösliche Ballaststoffe und entzündungshemmende Wirkung