

go
OPTIMIZE

PRODUKTDATENBLATT
**GLUCOMANNAN 500
+CHROM**

- + Wasserlösliche Ballaststoffe aus der Konjac-Pflanze
- + Kapselhüllen aus natürlicher Cellulose, frei von tierischer Gelatine
- + 100% vegan
- + glutenfrei
- + laktosefrei
- + fruktosefrei
- + sojafrei
- + frei von Farbstoffen, Konservierungsmitteln und Aromen





ideale Ergänzung zu Optimize Weight Control

„Glucomannan trägt im Rahmen
einer kalorienarmen Ernährung
zu Gewichtsverlust bei“.



ideale Ergänzung zu Optimize Liver

„Glucomannan trägt zur Aufrechterhaltung
eines normalen Cholesterinspiegels
im Blut bei“.

go Optimize Glucomannan ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus Glucomannan aus der asiatischen Konjac-Wurzel und Chrom.

Glucomannane gehören zur Gruppe der Polysaccharide und fungieren im Körper als wasserlösliche Ballaststoffe. Sie werden aus den Wurzeln des Aronstabgewächses Konjac (lat. Amorphophallus konjac) gewonnen.

go Optimize Glucomannan Kapseln sind eine ideale Ergänzung zu Optimize Weight Control. Im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung führen sie zu einer natürlichen Verminderung des Hungergefühls, sorgen für eine frühzeitige, langanhaltende Sättigung und unterstützen auf diese Weise dabei, das 3-Mahlzeiten-Prinzip leichter einzuhalten.

Zudem haben go Optimize Glucomannan Kapseln einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte und helfen, das LDL-Cholesterin und Triglyzeride im Blut zu senken. Weiters regen sie den Stoffwechsel an und wirken stabilisierend auf den Blutzucker.

ZUGELASSENE HEALTH-CLAIMS:

Für Glucomannan wurden von der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) zwei gesundheitsbezogene Aussagen (Health Claims) zugelassen:

„Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei“.⁽¹⁾

„Glucomannan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei“.

Die Angabe bezüglich Gewichtsverlust ist zulässig bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Glucomannan in drei Portionen à 1 g in Verbindung mit 1-2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten sowie im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung. Die Angabe zum Cholesterinspiegel ist zulässig, wenn eine tägliche Aufnahme von 4 g Glucomannan gewährleistet ist.

GLUCOMANNAN & GEWICHTSVERLUST

1. GLUCOMANNAN ALS SATTMACHER

Glucomannane besitzen die höchste bekannte Wasserbindungskapazität aller Naturstoffe und können die 50fache Menge an Wasser ihrer Eigenmasse binden. Dadurch wird das Sättigungsempfinden früher ausgelöst. Zudem hält das Sättigungsgefühl wesentlich länger an als das nach einer normalen Mahlzeit.⁽²⁾

2. GLUCOMANNAN BEUGT HEISSHUNGERATTACKEN VOR UND ZÜGELT DEN APPETIT

Forscher der Universität Mahidol in Thailand haben herausgefunden, dass Glucomannane den Appetit reduzieren, weil sie den Ghrelinspiegel günstig beeinflussen. Ghrelin ist ein Hormon, das eine wichtige Rolle im Hunger-Sättigungs-Mechanismus unseres Körpers spielt. Je höher der Ghrelinspiegel im Blut ist, desto größer ist auch unser Appetit. Sinkt der Ghrelinspiegel, nimmt auch die Lust etwas zu essen ab. Die Forscher konnten in ihren Untersuchungen zeigen, dass die Einnahme von Glucomannan dazu führt, dass der Ghrelingehalt sinkt und auch über Stunden erniedrigt bleibt. Daher kann die Einnahme von Glucomannan dazu beitragen, den Appetit im Zaum zu halten.⁽³⁾

Darüber hinaus üben Ballaststoffe ganz allgemein eine stabilisierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel aus und sorgen so dafür, dass wir uns länger satt und zufrieden fühlen.⁽⁴⁾ Diese Aspekte machen Glucomannan zu einer effektiven Unterstützung gegen Heißhungerattacken, indem sie den Appetit auf hormoneller Ebene mindern.

3. GLUCOMANNAN BINDET FETT

Glucomannane binden nicht nur Wasser, sondern auch Fette. Werden Glucomannane zu einer Mahlzeit eingenommen, nehmen sie einen beträchtlichen Teil der enthaltenen Nahrungsfette auf. Ähnlich wie ein Schwamm saugt Glucomannan Nahrungsfette auf und bindet diese, so dass sie nicht von der Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Die Fette werden dann einfach über den Stuhl wieder ausgeschieden. Eine regelmäßige Einnahme von Glucomannan sorgt also dafür, dass weniger Fett aufgenommen wird, trägt damit zu einer verminderten Kalorienaufnahme bei und unterstützt so das Abnehmen.⁽⁵⁾

GLUCOMANNAN UND SEINE WIRKUNG AUF DIE GESUNDHEIT

1. GLUCOMANNAN SORGT FÜR EINEN STABILEN BLUTZUCKER

Glucomannan verlangsamt die Verdauung im Darm. Dadurch wird zum Beispiel Stärke schlechter zu Zucker gespalten und der Zucker langsamer ins Blut aufgenommen.⁽⁶⁾ Glucomannane haben daher auch eine präventive Wirkung auf die Entstehung von Insulinresistenz und Diabetes Typ 2.⁽⁷⁾

2. GLUCOMANNAN FÜR GESUNDE BLUTFETTWERTE

Eine der vielleicht am besten erforschten Eigenschaften von Glucomannan ist seine positive Wirkung auf die Blutfette. Da Glucomannan neben Wasser auch Fette bindet, ist es in der Lage, erhöhte Blutfettwerte zu senken. Untersuchungen zeigen, dass dabei vor allem LDL-Cholesterin und Triglyzeride reduziert werden.⁽⁸⁾ Weil erhöhte Blutfettwerte als Risikofaktor für Arteriosklerose gelten, kann die regelmäßige Einnahme von Glucomannan dabei helfen, das Risiko, an anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken zu senken.

3. GLUCOMANNAN FÖRDERT DIE VERDAUUNG UND WIRKT PRÄBIOTISCH

Ein weiterer Vorteil von Glucomannan ist seine positive Wirkung auf die Verdauung. Wie andere Ballaststoffe auch, quellen Glucomannane im Darmtrakt und sorgen für einen

verbesserten Stuhlgang, indem sie die Bewegung der Darmmuskulatur anregen. Gerade bei Verstopfung hat sich die Einnahme von Glucomannan bewährt.⁽⁹⁾ Glucomannane verkürzen die Zeit, die die Nahrung braucht, um den Darm zu passieren und erleichtern die Ausscheidung.

Glucomannane fördern eine gesunde Darmflora. Denn Glucomannane dienen den nützlichen Darmbakterien als Nahrung und können damit beim Aufbau eines gesunden Darmmilieus behilflich sein.⁽¹⁰⁾

- + Glucomannan fördert das Wachstum bestimmter nützlicher Darmbakterien, wie Bifidobakterien und Laktobazillen.
- + Zusätzlich blockiert es das Anhaften schädlicher Bakterien an der Schleimhaut. Das fördert die Ausscheidung von Staphylokokken, Clostridien und Salmonellen.
- + Darmbakterien produzieren aus Glucomannan kurzkettige Fettsäuren, welche der Darmwand Energie liefern. Sie wirken zudem entzündungshemmend und zeigen positive Effekte gegen Krebszellen.
- + Kurzkettige Fettsäuren säuern außerdem den Darminhalt an und unterdrücken so das Wachstum ungünstiger Darmbakterien.

4. GLUCOMANNAN FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Glucomannane wirken auch förderlich auf das Immunsystem. Sie stärken die weißen Blutkörperchen, die unseren Körper vor unerwünschten Eindringlingen schützen und Bakterien, Viren und andere pathogene Mikroorganismen bekämpfen.

Einige Studien zeigen, dass Glucomannane antioxidativ wirken und körpereigene antioxidative Enzyme aktivieren. So werden Radikale abgefangen, die oxidativen Stress auslösen und Bestandteile der Zellen zerstören. Durch Darmbakterien erzeugte Stoffwechselprodukte aus Glucomannan wirken ebenfalls antioxidativ.

Zudem können Glucomannane helfen, eine Schädigung der Zellen durch oxidativen Stress zu verringern, weil sie die Produktion körpereigener Antioxidantien erhöhen. Das Immunsystem und all unsere Zellen können somit von von Glucomannanen profitieren.⁽¹¹⁾

5. DARMKREBS-PRÄVENTION

Glucomannane reduzieren die Bildung krebsfördernder Stoffe im Darm, indem sie ein krebsvorbeugendes Darmmilieu erschaffen. Außerdem verhindern sie den Abbau der Schleimschicht der Darmschleimhaut, sodass der Kontakt zu krebserzeugenden Stoffen geringer ist. Glucomannane fördern daneben die Ausscheidung darmreizender Gallensäure. Forscher vermuten, dass zu viel Gallensäure im Darm langfristig zur Krebsentstehung beiträgt.

Wie Untersuchungen ergeben haben, kann die Einnahme von Glucomannan die Aktivität der sogenannten β -Glucuronidase senken. Das Enzym β -Glucuronidase soll das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs erhöhen. Glucomannan könnte daher zukünftig eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Dickdarmkrebs spielen.⁽¹²⁾

Verzehrempfehlung: 3 x 2 Kapseln / Tag

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten täglich ca. ½ Stunde vor den 3 Hauptmahlzeiten je 2 Kapseln mit reichlich kalorienfreier Flüssigkeit eingenommen werden. Die Kapseln sollten nicht gelutscht, gekaut oder zerbissen werden. Bei Verbrauchern mit Schluckbeschwerden oder bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr besteht Erstickengefahr. Hier empfehlen wir, die Kapseln zu öffnen und das Pulver in reichlich Wasser eingerührt zu konsumieren.

Zutaten: Konjac Glucomannan (enthält Sulfit), Füllstoff (Mikrokristalline Cellulose, Natriumcarboxymethylcellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapsel), Reismehl, Chrompicolinat.

NÄHRWERTANGABEN

Nährwerte	pro Kapsel	%NRV*	pro tägliche Verzehrsmenge	%NRV*
Glucomannan	500 mg	**	3000 mg	**
Chrom	6,7 µg	17%	40 µg	100%

*Nährstoffbezugswerte (NRV) für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

**kein Nährstoffbezugswert vorhanden

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel gemäß EU-Richtlinie 2002/46/EG.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Nicht geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder.

Lagerung: Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

MHD: 24 Monate

Inhalt: 120 Kapseln (101 g)

QUELLEN UND STUDIENVERWEISE

⁽¹⁾EFSA Journal 2010;8(10):1798 [27 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1798, „Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to konjac mannan (glucomannan) and reduction of body weight...“

⁽²⁾Vuksan V et al., „Viscosity of fiber preloads affects food intake in adolescents“, Nutrition, metabolism and cardiovascular Diseases, September 2009

⁽³⁾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 Practice, Februar 2009

⁽⁴⁾Birketvedt GS et al., „Experiences with three different fiber supplements in weight reduction“, Medical Science Monitor, Januar 2005

⁽⁵⁾Gallaher CM et al., „Cholesterol reduction by glucomannan and chitosan is mediated by changes in cholesterol absorption and bile acid and fat excretion in rats“, Journal of Nutrition, November 2000

⁽⁶⁾Chearskul S et al., „Glycemic and lipid responses to glucomannan in Thais with type 2 diabetes mellitus“, Journal of the Medical Association of Thailand, Oktober 2007

⁽⁷⁾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, Januar 2000

⁽⁸⁾Sood N et al., „Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure: systematic review and meta-analysis“, American Journal of Clinical Nutrition, Oktober 2008

⁽⁹⁾Passaretti S et al., „Action of glucomannans on complaints in patients affected with chronic constipation: a multicentric clinical evaluation“, Italian Journal of Gastroenterology, September 1991

⁽¹⁰⁾Marzio L et al., „Mouth-to-cecum transit time in patients affected by chronic constipation: effect of glucomannan“, American Journal of Gastroenterology, August 1989

⁽¹¹⁾Wu WT et al., „Konjac glucomannan and inulin systematically modulate antioxidant defense in rats fed a high-fat fiber-free diet“, Journal of Agricultural and Food Industry, September 2011

⁽¹²⁾Wu WT et al., „Effects of konjac glucomannan on putative risk factors for colon carcinogenesis“.