

GEFRO[®]

GEFRO BALANCE ist die neue Lebensmittel-Linie
mit konsequent stoffwechseleoptimierter Rezeptur.

BALANCE JOURNAL

Sonder
Ausgabe

Balance

Entdecken Sie GEFRO Balance,

die neue Lebensmittel-Linie mit konsequent
stoffwechseleoptimierter Rezeptur und vielen
anderen Vorteilen.

Zwiebel-
Kokos-Suppe
mit Curry
→ Seite 10



BALANCE JOURNAL

Jetzt GEFRO BALANCE entdecken!
Die Idee, alle Produkte, viele Rezepte
und noch mehr Service auf
www.gefro-balance.de



Impressum



Das GEFRO BALANCE JOURNAL ist die Sonderausgabe zur neuen Lebensmittel-Linie mit konsequent stoffwechsoptimierter Rezeptur.

Herausgeber:
GEFRO Reformversand Frommlet KG
Rudolf-Diesel-Straße 21
87700 Memmingen / Allgäu

Tel. (08331) 9595-0 | Fax (08331) 9595-17
E-Mail info@gefro.de | www.gefro.de

Redaktion, Konzept + Gestaltung:
Krempel & Co. Werbeagentur GmbH
Magirus-Deutz-Str. 2 | 89077 Ulm
www.krempel-und-co.de

Redaktionelle Mitarbeit:
Frau Dr. rer. nat. Rita Hein,
Heilpraktikerin und Ernährungsberatung.
www.dieguteberatung.de
Wir freuen uns über unverlangt
eingeschickte Fotos u. Manuskripte.

© 2014, Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung
des Herausgebers.

Alle Preisangaben verstehen sich
inkl. gesetzlicher MwSt.

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

es kommt nicht oft vor, dass wir neuen GEFRO-Produkten gleich ein ganzes Journal widmen. Sie werden also ahnen, wie wichtig uns die neue Lebensmittel-Linie GEFRO BALANCE ist. Frau Dr. Hein erklärt uns, wie unser Körper auf unterschiedliche Nahrungsmittel reagiert, welche entscheidende Rolle Insulin dabei spielt und wie einfach und lecker vernünftige, ausgewogene Ernährung sein kann. Entdecken Sie die erste Lebensmittel-Linie mit konsequent stoffwechsoptimierten Rezepturen – GEFRO BALANCE.

Herzliche Grüße und Alles Gute aus dem Allgäu!
Ihr


Thilo Frommlet
Inhaber, GEFRO Reformversand

Titel Natürlich im Gleichgewicht

Der Stoffwechsel in der Balance

Fett sparen ist „out“!

Entdecken Sie das Geheimnis
einer stoffwechselloptimierten,
ballaststoffreichen Ernährung



Von Frau Dr. rer. nat. Rita Hein,
Ernährungsexpertin und Heilpraktikerin

Heute sind kohlenhydratreduzierte Diäten in aller Munde. Statt Vollkornbrot mit Marmelade und ein wenig Rohkost gibt es jetzt ein Omelett mit Ricotta oder Rühreier mit Speck zum Frühstück.

Diese neuen Kostformen haben gemeinsam, dass sie die Kohlenhydrate, je nach Wirkung auf den Blutzucker in günstige (komplexe) oder ungünstige (schnell verwertbare) Kohlenhydrate unterteilen. Die empfohlene Kost soll den Blutzucker möglichst wenig belasten. Das GEFRO-Team hat sich zum Thema: „Den Stoffwechsel in der Balance halten“ in den vergangenen Monaten intensiv Gedanken gemacht und hart gearbeitet.

Bevor Sie, liebe Journalleser, nun etwas über die neue Produktlinie – GEFRO-Balance – erfahren, möchte ich Ihnen gerne die Rolle des Insulins in unserem Stoffwechsel erklären.

Insulin, ein Schlüssel- hormon

Insulin, ein Stoffwechselformon der Bauchspeicheldrüse, versorgt die Körperzellen mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Anschließend sinkt der Blutzuckerspiegel wieder auf seinen Ausgangswert ab.

Ohne Insulin würden die Zellen verhungern, denn ohne den Insulin-schlüssel könnten die Zelltüren nicht geöffnet werden.

Jede Zelle hat einen Rezeptor, quasi ein Schlüsselloch in das „der Schlüssel“ Insulin passen muss. Durch Übergewicht, zu viel Bauchfett und Fehlernährung werden die Rezeptoren der Zelle geschädigt, das Insulin passt nicht mehr ins Schlüsselloch.

Lesen Sie weiter auf Seite 6

Die Zellen haben ihre Eingangstüren verschlossen. In Fachkreisen spricht man von einer Insulinresistenz. Die Körperzellen sprechen nicht mehr richtig auf das vorhandene Insulin an. Es kommt zu einem Verwertungsrückstau.

Das **Gewicht** steigt und steigt ...

Die Bauchspeicheldrüse versucht den Fehler zu beheben, in dem sie noch mehr Insulin produziert. Hohe Insulinmengen drücken den Zucker noch in die Muskelzellen hinein und, was nicht mehr hineingeht, wird, gemeinsam mit dem Nahrungsfett, ins Fettgewebe entsorgt. Das Insulin mästet das Fettgewebe. Das Gewicht steigt und steigt und steigt. Wenn die Bauchspeicheldrüse die Insulinresistenz nicht mehr kompensieren kann, kommt es letztlich zum Diabetes.

Wenn **Zucker schlapp und müde macht**

Fette und Eiweiß in der Nahrung haben auf die Insulinausschüttung kaum einen Einfluss. Der Anstieg des Blutzuckerspiegels und damit auch die Freisetzung des Insulins sind immer eine Reaktion auf Menge und Art der aufgenommenen Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate sind fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Man unterscheidet kurz- und langkettige Kohlenhydrate. Dabei sind einzelne Zuckerbausteine wie Perlen auf eine Schnur gereiht. Der Verdauungsapparat muss diese Perlenkette aufspalten, damit die einzelnen Zuckerbausteine ins Blut aufgenommen werden können.

Wenn wir einen Bissen Brot sehr lange und intensiv kauen, wird der Bissen zunehmend süßer. Im Mundspeichel vorhandene Enzyme sorgen bereits beim Kauen für eine Zerlegung der Kohlenhydrate in ihre

Einzelbausteine. Die Bauchspeicheldrüse arbeitet zu diesem Zeitpunkt schon auf Hochtouren, um genügend Insulin freizusetzen. Stark verarbeitete Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehlprodukte) provozieren heftige Insulinausschüttungen, um den Zucker schnell wieder aus dem Blut zu entfernen. Dabei schießt die Bauchspeicheldrüse oftmals über das Ziel hinaus und setzt zu viel Insulin frei. Daher ist kurz nach dem Zuckerschok plötzlich der Zuckerspiegel des Blutes sogar zu niedrig. Und das ist der Grund dafür, dass wir uns nach dem Nachtisch, Eis oder Kuchen oft so schlapp, müde und lustlos fühlen. Wir sollten dann nicht den Fehler machen, gleich wieder Süßes zu verschlingen, sonst beginnt das Spiel von neuem.

Wer die Wirkung des Insulins auf den Stoffwechsel verstanden hat, ahnt vielleicht schon welche Konsequenzen dieses Wissen auf unsere tägliche Ernährung hat. Die aktuellen, kohlenhydratbetonten Ernährungsgewohnheiten zwingen die Bauchspeicheldrüse zur erhöhten Insulinproduktion. Dazu kommt, dass die meisten

Menschen gerne zu Zwischenmahlzeiten greifen: hier ein Stückchen Brot, dort mal ein Plätzchen, die Schale mit Gummibärchen auf dem Schreibtisch, aber auch der Apfel am Nachmittag oder das Gläschen Saft – die Bauchspeicheldrüse arbeitet dauerhaft auf Hochtouren. Wie schon eingangs beschrieben: Insulin öffnet unsere Zellen für die Aufnahme von Nährstoffen, das heißt Insulin wirkt letztlich aufbauend aufs Fettgewebe. Solange Insulin in unserem Blutkreislauf zirkuliert, kommen wir in keinen Fettabbau, Insulin hält die Türen für den Einbau einladend offen.

Zwischenmahlzeiten vermeiden

Wichtig ist es, regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Mahlzeiten auszulassen, hat nur den Effekt, dass irgendwann der unkontrollierte Hunger kommt, und man dann in der Regel mehr isst als gewollt.

Lesen Sie weiter auf Seite 8



Zwischen den Mahlzeiten sollte eine lange Pause liegen. Am besten wird auch das Obst zu den Mahlzeiten gegessen. Die Vermeidung von Zwischenmahlzeiten bewirkt eine Senkung des Blutzucker- und Insulinspiegels. Erst jetzt ist die Fettverbrennung aktiv. Etwa drei bis vier Stunden benötigt der Körper, bis er eine Mahlzeit verdaut hat und der Insulinspiegel wirklich abgesunken ist. In den Stunden danach lebt er von seinen Reserven. Das bedeutet: nur wenn wir zwischen den Mahlzeiten mehr als drei bis vier Stunden nichts essen, hat der Körper überhaupt eine Chance, Fettpölsterchen abzubauen.

Heißhunger auf Kohlenhydrate? Verbieten Sie sich nichts!

Aus vielen Beratungsgesprächen und aus eigener Erfahrung weiß ich, der Heißhunger auf Kohlenhydrate kommt. Herrlich leckere Pasta Gerichte, knusprige Bratkartoffeln, lockere Kartoffelklöße und Süßigkeiten tauchen immer wieder vor dem inneren Auge auf und es wird schwieriger, der Verführung zu widerstehen.

Wir zwingen uns, das Gesunde zu essen und träumen insgeheim von der Currywurst mit schönen frischen Pommes frites.

Auch wenn Sie sich für die kohlenhydratreduzierte Kost entscheiden, verzichten Sie auf Verbote. Vorsätze wie: ab morgen esse ich keine Schokolade mehr oder ab jetzt nur noch Vollkornbrötchen, sind zum Scheitern verurteilt. Die Gedanken kreisen permanent um das verbotene Lebensmittel und irgendwann werden wir schwach. Jetzt folgt ganz schnell die Einstellung: „Jetzt ist es auch egal!“

Wenn Sie auf Erfolgskurs setzen wollen, sollten Sie Ihre Ziele flexibel gestalten.

Es kommt nicht darauf an, an die Tortenstückchen zu denken, die Sie am letzten Geburtstag genossen haben. Wer an fünf Tagen in der Woche bewusst isst, darf am Wochenende ohne schlechtes Gewissen schlemmen und seine Liebesspeisen nach Herzenslust genießen.

Sicherlich ist es schwierig, alte Gewohnheiten zu durchbrechen. Der Prozess erfordert eine Menge Mut und Disziplin, aber er wird sich lohnen. Mit der Zeit entwickelt sich eine ganz neue Essgewohnheit: sie hören auf die körperlichen Signale und essen bewusst genau das, was ihnen schmeckt und der Körper braucht, nicht zu viel und nicht zu wenig. Verbote oder lästiges Kalorienzählen erübrigen sich ganz von alleine.



Kohlenhydratbewusste Ernährung mit GEFRO **Balance**

Entscheidet man sich bewusst für eine kohlenhydratbewusste Ernährung kann man bei einem Anflug von Hunger oder in der kurzen Mittagspause nicht mehr einfach zum Schnellrestaurant gehen oder beim nächsten Imbiss einen Snack holen,

da Sandwiches, Hamburger, Pizza, belegte Brötchen etc. wahre Kohlenhydrat-Bomben sind. Aber, was ist die Alternative? Jeden Morgen vor Arbeitsbeginn einen frischen Salat zubereiten und mitnehmen? Der Aufwand wird schnell zur Last.

Auch das GEFRO-Team hat sich die Frage nach gesunden, leckeren aber dennoch kohlenhydratarmen Alternativen gestellt und ist letztlich fündig geworden.

Lesen Sie weiter auf Seite 11



Kochen mit GEFRO Rezeptvorschläge jeweils für 4 Personen



Zwiebel-Kokos-Suppe mit Curry

Pro Portion:

22,5 g Fett
5,7 g Eiweiß
13,4 g Kohlenhydrate
7,9 g Ballaststoffe
279 kcal

Zubereitung
ca. 35 min

Zutaten:

600 ml GEFRO Balance QUERBEET
3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
2 EL GEFRO BIO »Indisch Curry«
6 große Gemüsezwiebeln
50 ml Sojasoße
250 ml Kokosmilch
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
6 Korianderzweige, Blättchen gezupft

Zubereitung: 6 Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur langsam anbraten, bis sie eine hellbraune Farbe bekommen.

Mit 600 ml klarer Brühe aus GEFRO Balance QUERBEET ablöschen und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. 50 ml Sojasoße + 250 ml Kokosmilch einrühren und mit 2 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« würzen.

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden.
1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Suppe in Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln- und Chilistreifen sowie den Korianderblättchen garnieren.



Hähnchenkeulen mit Champignons in Tomatensoße mit Basilikum

Pro Portion:

66,5 g Fett
50,4 g Eiweiß
7,8 g Kohlenhydrate
4,2 g Ballaststoffe
788 kcal

Zubereitung
ca. 105 min

Zutaten:

50 g GEFRO Balance DOLCE VITA
2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl
1 kg Hähnchenkeulen
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln
200 g Champignons
1 TL Thymianblättchen, frisch gezupft
1 Bund Basilikum

Zubereitung: Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Hähnchenkeulen halbieren. Dafür am Gelenk durchtrennen und die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 200 g Champignons feinblättrig schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin von jeder Seite etwa 4 Minuten kräftig anbraten. In eine ofenfeste Form geben. Zwiebeln und Champignons mit Knoblauch und 1 TL frisch gezupftem Thymian im verbleibenden Fett andünsten und zu den Hähnchenteilen geben.

50 g GEFRO Balance Tomatensoße in 700 ml Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen, die gezupften Basilikumblätter in die Soße geben und 1 Minute köcheln lassen. Die Soße über dem Hähnchen verteilen. Die Form abdecken und für etwa 60 Minuten im Ofen schmoren.

Fotos: Johannsen für GEFRO Balance

Aber nicht nur das Suchen nach Alternativen auch die Kritik mancher GEFRO-Kunden – klassische GEFRO-Produkte enthalten schnelle Kohlenhydrate und Zucker - waren Ansporn für monatelange harte Arbeit. Heute sind wir sicher, dass wir mit der neuen Produktlinie eine leckere, gesunde, alltagstaugliche und vor allem stoffwechseleoptimierte Variante anbieten können, die vielleicht gerade zu IHREN Vorlieben und Gewohnheiten passt.

GEFRO Balance ist stoffwechsel- optimiert

Keinem Produkt der GEFRO-Balance Linie, egal ob Soßen, Suppen oder den Salatdressings ist herkömmlicher Zucker zugesetzt. Wenn ich gefragt werde, warum GEFRO den Bio- und auch konventionellen Produkten Zucker zusetzt, habe ich in der Regel wie folgt geantwortet: Der Zucker dient dem Geschmack. Wenn wir den Gehalt reduzieren, ist

das Geschmackserlebnis der Würzmischungen nicht mehr so, wie jetzt in den Originalprodukten. Diese Aussage hat auch für die Produktlinie Balance durchaus Gültigkeit. Die Prise Zucker in einer Salatwürze oder in einer Tomatensoße gibt einen schönen runden Geschmack. Auf diesen Geschmack wollten wir auch künftig nicht verzichten. In den Balance-Produkten verwenden wir jedoch einen anderen Zucker, die Isomaltulose.

Isomaltulose, der andere Zucker

Eine genaue Beschreibung dieses Zuckers finden Sie, liebe Leser im letzten Kapitel dieses Journals. Anders als beim Haushaltszucker sind die Einzelbausteine (Glucose und Fructose) in der Isomaltulose stärker miteinander verknüpft. Durch diese spezielle Verknüpfungsart kann die Isomaltulose vom Körper nur verzögert abgebaut werden. Der Blutzuckerspiegel und damit

auch der Insulinspiegel steigen nur sehr langsam an, d.h. Blutzuckerspitzen, wie nach dem Verzehr von normalem Zucker, bleiben aus. Die durch den Haushaltszucker sehr schnell bereitgestellte Energie ist schon nach kurzer Zeit verflogen, und so endet eine kohlenhydratreiche Mahlzeit oft in Müdigkeit, Lustlosigkeit und fehlender Konzentration. Gleichzeitig kommt die Lust nach noch mehr Kohlenhydraten. Durch das sehr langsame Anfluten der Glucose beim Einsatz von Isomaltulose steht dem Körper die Energie über einen längeren Zeitraum zur Verfügung, was nicht nur für die körperliche sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit eine entscheidende Rolle spielt. Ungefähr 20% der gesamten Energie, die wir pro Tag aufnehmen, verbraucht unser Gehirn. Und weil das Gehirn die Energie (Glucose) nicht wie die Muskeln speichern kann, ist es auf einen stabilen Blutzuckerspiegel angewiesen. Fällt der Blutzucker nach starken Spitzen zu stark ab, schwinden die Konzentration und die Leistungsfähigkeit, man fällt in das sogenannte Mittagsloch.

Lesen Sie weiter auf Seite 12

Titel Natürlich im Gleichgewicht

Wer kennt das nicht? Am liebsten würde man den Kopf auf die Tischplatte sinken lassen und ein kleines Nickerchen halten. Wenn man also nach dem Essen für den nächsten Termin fit und hellwach sein muss, was kann dann besser sein als eine kräftige, leckere Suppe aus der GEFRO-Balance-Linie? Die Suppen machen satt, sind reich an gesundem Gemüse und versorgen, durch langsame Kohlenhydrate, den Körper mit der notwendigen Energie. Übrigens, für einen guten Informationsfluss zwischen den Zellen und Synapsen ist ausreichend Flüssigkeit besonders wichtig. Zwei bis drei Liter Wasser braucht der Mensch am Tag, damit Sauerstoff gut transportiert werden kann und die Versorgung des Gehirns ausreichend gewährleistet ist.

GEFRO BALANCE ist ballaststoff- reich



GEFRO BALANCE, so einfach und lecker kann vernünftige Essen sein.

Sowohl für eine gute Suppe als auch für eine herzhafte Soße gilt: die Konsistenz muss stimmen. Weder zu flüssig noch zu zäh sollte sie sein. Normalerweise nimmt man zum Abbinden etwas Mehl oder auch Kartoffel- oder Maisstärke. Aber diese Stärken liefern schnelle Kohlenhydrate und widersprechen dem Anspruch nach einer stoffwechseloptimierten Mahlzeit.

Das GEFRO-Team hat sich für zwei besondere Inhaltsstoffe entschieden: Glucomanan und Inulin. Die genaue Beschreibung der Stoffe finden Sie am Ende des Kapitels. Sowohl Inulin als auch Glucomanan sind Stärkearten aus dem Pflanzenreich, die aus langen Ketten von Zuckermolekülen aufgebaut sind. Sie haben eine starke Wasserbindungskapazität, geben also den neuen Suppen und Soßen eine leichte Bindung. Beide Stärkearten

zählen zu den wasserlöslichen Ballaststoffen. Ballaststoffe können vom Verdauungssystem des Menschen nicht aufgeschlossen werden, d.h. sie sind weitgehend unverdaulich. Und trotzdem

sind sie nicht „überflüssiger Ballast“ sondern für eine gesunde ausgewogene Ernährung unverzichtbar. Eine ballaststoffreiche Kost fördert eine gesunde Darmtätigkeit und senkt das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen und Dickdarmkrebs.

Glucomanan und Inulin werden aber anders als die herkömmlichen Stärken nicht im Dünndarm aufgespalten. Es kommt somit durch den Verzehr dieser Ballaststoffe nicht zu einem Anstieg des Blutzucker- bzw. des Insulinspiegels. Die Stärken gelangen unverdaut in untere Darmabschnitte und dienen hier den natürlichen Bifido-Darmbakterien als Nahrung. Weniger erwünschte Keime und auch Hefepilze werden dadurch im Wachstum gehemmt. Es gibt jedoch eine kleine Nebenwirkung; der Darm muss sich langsam an die neuen Ballaststoffe gewöhnen.

Bei den ersten Mahlzeiten kann, bei empfindlichen Personen, die Darmtätigkeit stärker angeregt werden als gewünscht. Blähungen und Durchfall können die Folge sein. Bei einer Kostumstellung auf Produkte mit Inulin oder auch Glucomannan sollte man anfangs mit der Portionsgröße experimentieren und den Darm langsam an die neuen Ballaststoffe gewöhnen.

Wie oft stillen wir unseren Hunger einfach im Vorübergehen, beim Einkaufen oder auf dem Gehweg? Die Folge, wir essen zu schnell und der sinnliche Genuss bleibt auf der Strecke. Oft wird der Snack, egal ob das belegte Brötchen oder der Burger, gar nicht als richtige Mahlzeit wahrgenommen. Diese schnellen Mahlzeiten sind oftmals zu fett, salzig oder zu süß. Viele Snacks enthalten zu wenig Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und machen nur kurzfristig satt.

Nur nach der Zubereitung gefragt, gehören die neuen GEFRO Suppen-Pausen sicherlich in die Kategorie: schnell und unkompliziert. Die leckeren Suppen werden in Portionsbeutel angeboten und

sind in wenigen Minuten servierfertig. Sie brauchen nur etwas Wasser kochen, aufgießen, umrühren und genießen.

Der gesunde Unterschied

Aber anders als herkömmliche Fast Food Gerichte, sind die GEFRO Balance Produkte weder zu fett noch zu süß oder ballaststoffarm. Sie sind stoffwechsoptimiert und werden dem Anspruch nach einer ausgewogenen Mahlzeit durchaus gerecht. Zu guter Letzt ein Punkt, der mir persönlich sehr wichtig ist: der sinnliche Genuss muss nicht auf der Strecke bleiben. Egal ob im Büro, in der Studentenwohnung oder auch zuhause. Die GEFRO Suppen-Pausen kann man zelebrieren. Ein schönes Tischset, Ihre Lieblingssuppenschale, ein Löffel und eine schöne Serviette, und dann heißt es nur noch Pause machen und genießen. Anschließend geht es dann mit frischer Kraft weiter im Alltagsgeschäft.

Zur Autorin



Rita Hein, Dr. rer. nat., ist selbständige Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin. Sie promovierte im Fach Naturstoffchemie und studierte an der Sebastian-Kneipp-Akademie Gesundheitspädagogik mit dem Studienschwerpunkt Ernährung. Im Herbst 2006 absolvierte sie die Heilpraktiker-Prüfung. Frau Dr. Hein führt Einzelberatungen durch, leitet Seminare und hält Vorträge rund um das Thema Ernährung. Auch bei Schulkindern versucht sie regelmäßig das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu „schärfen“.

Service für GEFRO-Kunden...

Telefonische Sprechzeiten:
Mo 17 – 19:30 Uhr, Do 9 – 13 Uhr

Beratungs-Telefon: **083 31/9595605**

schriftlich an:
GEFRO Reformversand KG
Dr. Rita Hein, Postfach 1317,
87683 Memmingen

oder per E-Mail: DrHein@gefro.de

GEFRO Balance Wertvolle Inhaltsstoffe



Inulin

Inulin ist eine Stärkeart, die im Pflanzenreich weit verbreitet ist. Reich an Inulin sind z.B. Zichorien, Topinambur (auch Erdapfel oder Erdbirne genannt), Artischocken, Spargel und Schwarzwurzeln. Die Stärke ist aus einer langen Kette aus Zuckermolekülen aufgebaut, die aus bis zu 100 Einzelbausteinen bestehen kann. Man spricht beim Inulin auch von einem Mehrfachzucker. Als Lebensmittel-Zutat wird Inulin überwiegend aus der Wurzel des Chicorée (Zichorie) gewonnen. Chicorée ist vielen auch als leckerer Salat bekannt. Obwohl der Unterschied in der Schreibweise nur in einem Buchstaben liegt, darf das Inulin nicht mit dem Insulin verwechselt werden. Während das Insulin unmittelbar auf den Blutzuckerspiegel wirkt, hat der Verzehr von Inulin keinerlei Auswirkungen darauf. Ernährungsphysiologisch zählt man das etwas süßlich schmeckende Inulin zu den prebiotischen, wasserlöslichen Ballaststoffen. Prebiotische Ballaststoffe werden mit der Nahrung aufgenommen, können aber vom menschlichen Organismus im Dünndarm nicht aufgespalten werden. Prebiotika gelangen unverdaut in untere Darmabschnitte und dienen hier den natürlichen Bifido-Darmbakterien als Nahrung. Weniger erwünschte Keime und auch Hefepilze werden dadurch im Wachstum gehemmt. Bei der Verstoff-

Als Lebensmittel-Zutat wird Inulin überwiegend aus der Wurzel des Chicorée (Zichorie) gewonnen. Chicorée ist vielen auch als leckerer Salat bekannt

wechslung von Inulin entstehen kurzkettige Fettsäuren und Milchsäure, die zu einer Absenkung des pH-Werts im Dickdarm führen. Durch diese leichte pH-Wert-Verschiebung wird zusätzlich die Löslichkeit des Calciums erhöht und eine verbesserte Aufnahme über die Dickdarmschleimhaut begünstigt. Durch eine Quellwirkung wird das Stuhlvolumen im Darm erhöht und es tritt ein schnelleres Sättigungsgefühl ein. Insgesamt wird über die Verstoffwechslung von Inulin die Zusammensetzung der Darmflora positiv beeinflusst und eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem und fördert die Verdauung. Neben den vielen positiven Eigenschaften von Inulin gibt es jedoch auch eine kleine Nebenwirkung: der Verzehr dieses Ballaststoffs kann die Darmtätigkeit stärker anregen als gewünscht. Blähungen und Durchfall können dann die Folge sein. Der empfindliche Darm muss sich erst einmal an diesen neuen Stoff gewöhnen. In der Lebensmittelindustrie wird Inulin auf Grund seiner Eigenschaften in Brotaufstrichen, Backwaren, Milchprodukten und Salatsaucen verwendet. Durch die hohe Quellwirkung bindet Inulin Wasser und kann als Verdickungsmittel eingesetzt werden.

Der leichte Süßgeschmack hilft, andere Süßungsmittel zu reduzieren. Im Mund vermittelt Inulin einen cremigen, sahnigen Geschmackseindruck und wird deshalb sehr gerne in fettarmen Milchprodukten verwendet. Inulin liefert pro g nur 2 kcal.



Glucomannan

Konjakmehl oder Konjak Glucomannan

Bei Glucomannan auch als Konjak-Mannan bezeichnet, handelt es sich um einen wasserlöslichen Ballaststoff, der aus der asiatischen Teufelszunge, besser bekannt als Konjakwurzel, gewonnen wird. Die Konjakpflanze ist hauptsächlich in Ost-Asien beheimatet. In der asiatischen Küche wird Konjakmehl seit ca. 1500 Jahren unter anderem auch für die Herstellung von Glasnudeln verwendet. In der Lebensmittelherstellung wird Glucomannan als Verdickungsmittel, zum Gelieren und als Füllstoff eingesetzt.

Wie Inulin ist Glucomannan eine Stärkeart, die aus einer verzweigten Kette von Zuckermolekülen aufgebaut ist. Man spricht auch von einem Mehrfachzucker oder Polysaccharid. Glucomannan zählt zu den Ballaststoffen und zeichnet sich durch eine besonders hohe Quellfähigkeit aus. In der Literatur wird es als das Naturprodukt mit der höchsten bekannten Wasserbindungskapazität beschrieben. Es kann die 50-fache Wassermenge seiner Eigenmasse binden. Aus diesem Grund wird Konjakmehl zunehmend auch zur Sättigung in diätetischen Produkten

Glucomannan wird aus der asiatischen Teufelszunge (Konjakwurzel) gewonnen

eingesetzt. Durch die hohe Quellwirkung von Glucomannan wird die Magenentleerung verzögert und ein Sättigungsgefühl stellt sich ein. Hier ist aber zwingend erforderlich, dass genügend Wasser getrunken wird, damit es nicht zu einer Verstopfung in der Speiseröhre oder im Magen kommt.

Wie beim Verzehr von Inulin kommt es auch bei der Verwendung von Glucomannan weder zum Anstieg des Insulin- noch des Blutzuckerspiegels. Über den Nutzen von Glucomannan bei Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht wird zur Zeit intensiv geforscht. Es scheinen sich hier aber schon deutlich positive Erfolge abzuzeichnen.

Die Verstoffwechslung von Glucomannan ist wie beim Inulin. Die Stärke gelangt unverdaut in untere Darmabschnitte und dient hier den natürlichen Bifido-Darmbakterien als Nahrung. Weniger erwünschte Keime und auch Hefepilze werden dadurch im Wachstum gehemmt.

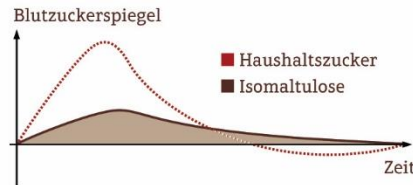
Es gibt jedoch auch hier eine kleine Nebenwirkung: der Ballaststoff kann die Darmtätigkeit stärker anregen als gewünscht. Blähungen und Durchfall können die Folge sein. Bei einer Kostumstellung auf Produkte mit Inulin oder auch Glucomannan sollte man darum zu Beginn mit der Portionsgröße experimentieren und den Darm langsam an die neuen Ballaststoffe gewöhnen.



Der Zweifachzucker Isomaltulose ist ein Naturstoff der aus Rübenzucker gewonnen wird

Isomaltulose

Isomaltulose ist ein Naturstoff und wird durch einen enzymatischen Prozess aus Rübenzucker gewonnen. Natürlicherweise findet sich Isomaltulose in Honig und in Zuckerrohrsaft. Als Kohlenhydrat zählt die Isomaltulose zur Gruppe der Zweifachzucker oder auch Disaccharide. Wie beim normalem Haushaltszucker sind die Einzelbausteine Glucose und Fructose.



Die Grafik zeigt den unterschiedlichen Verlauf des Blutzuckerspiegels nach dem Verzehr von normalem Haushaltszucker und Isomaltulose

Obwohl Isomaltulose und Saccharose den selben kalorischen Wert von 4 kcal pro g aufzeigen, bringt der Einsatz von Isomaltulose als Süßungsmittel deutliche Vorteile:

Diese Einzelbausteine in der Isomaltulose sind stärker miteinander verbunden als in der Saccharose. Durch diese spezielle Verknüpfungsart kann die Isomaltulose vom Körper nur sehr langsam abgebaut werden. Der Blutzuckerspiegel und damit auch der Insulinspiegel steigen nur sehr langsam an, d.h. Blutzuckerspitzen, wie nach dem Verzehr von normalem Zucker, bleiben aus. Durch das sehr langsame Anfluten der Glucose steht dem Körper die Energie über einen längeren Zeitraum zur Verfügung, was nicht nur für die körperliche sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit eine entscheidende Rolle spielt.

Isomaltulose ist darüberhinaus zahnfreundlich und hat, anders als andere Zuckerersatzstoffe, keine abführende Wirkung.

I Balance ^{GEFRO}

Natürlich im Gleichgewicht!
Ohne Zusatz von Haushaltszucker*, Mehl und Stärke

Verlieben Sie sich
in ein neues,
unbeschwertes
Körpergefühl.



jetzt
Bestellen!
bei
Perfect Food



Perfect Food

Perfect Food - Dorfstrasse 18 - 6142 Gettnau
079 554 14 36 - mail@perfect-food.ch
shop.perfect-food.ch