

Akazienfaser

In der afrikanischen Sahelwüste wachsen Akazienbäume, deren Milch angezapft, getrocknet, gereinigt wird. Es handelt sich hierbei um ein Arabinogalactosaccharid. Es kommen ausschließlich physikalische Methoden zum Einsatz. Der Naturstoff wird keinen Extraktionsprozessen unterzogen. Ebenso wenig wird er chemisch oder enzymatisch verändert – ein reines, unverändertes Naturprodukt in Bioqualität, das den Menschen der Sahelzone als Erwerbsquelle und zugleich unserer Gesundheit dient.

Lösliche Ballaststoffe fördern Darm und Leber

Akazienfasern sind geschmacklos und enthalten die beachtliche Menge von mindestens 80 % löslichen Ballaststoffen. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und machen den Stuhl weicher, sind jedoch kein Abführmittel und zeigen erst nach regelmäßiger Einnahme von etwa einer Woche ihre vollständige Aktivität. Dafür beeinflussen sie Darmfunktion und Darmmilieu umso nachhaltiger und zwar ohne – wie es sonst bei vielen Ballaststoffen vor allem bei gleichzeitigem Zuckerkonsum der Fall ist – Blähungen auszulösen. Eine Besonderheit also, die auf die komplexe, verzweigte Struktur der Akazienfaser zurückzuführen ist.

Lösliche Ballaststoffe regen die Darmmuskulatur an, den Stuhl schneller voranzutreiben. Die "Darmpassagezeit" wird verkürzt, dadurch die Krebsgefahr reduziert, Stuhlfeuchtigkeit und Stuhlmenge nehmen (bei einer Tagesdosis von 15 g) enorm zu. Der Darm bleibt fit. Außerdem wird der Darm bei regelmäßiger Einnahme konsequent gereinigt, wodurch die Resorption von Nährstoffen verbessert wird. Etwa kann sich der Eisenspiegel erholen oder die Kalziumaufnahme verbessern.

Akazienfasern entgiften und senken Cholesterin

Gallensäuren werden in der Leber zur Fettverdauung gebildet und schwemmen gleichzeitig Giftstoffe aus. Im Darm angelangt, spricht man von sekundären, mit Giften beladenen Gallensäuren, die nun unbedingt durch Ballaststoffe gebunden werden müssen, um ausgeschieden zu werden. Sind hingegen zu wenige Ballaststoffe vorhanden, muss die Leber sämtliche Gifte rückresorbieren und wird dadurch ständig belastet.

Akazienfasern haben durch ihr Wasserbindungsvermögen die Fähigkeit, bis zum 100-fachen ihres Eigengewichts an Giften, krank machenden Keimen und sekundären Gallensäuren zu binden. Das kurbelt die Produktion neuer Gallensäuren an, wobei Cholesterin verbraucht und dadurch gesenkt wird.

Mineralstoffe nachfüllen, Nierenentlastung

Einziger Nachteil: Auch Mineralstoffe können durch Ballaststoffe gebunden werden, darum soll man bei langfristiger Einnahme auf die Mineralstoffzufuhr achten (z. B. Micro Base mit Aronia) oder abwechselnd den mineralstoffreichen Ballaststoffspender Baobab einnehmen. Günstig wirken sich Ballaststoffe außerdem bei koronaren Gefäßerkrankungen und Gallensteinen aus. Sie helfen weiters die Nieren zu entlasten, indem Ammoniak gebunden und dadurch weniger Harnsäure produziert wird. Der Effekt ist mitunter dramatisch positiv.

Es ist sogar schon gelungen, die Dialyse zu ersparen. Außerdem kann etwa das Binden von Kalium günstig sein.

Verstopfung und Divertikulitis

Jeder fünfte Erwachsene leidet an chronischer Verstopfung, die das Auftreten von Divertikulose, Hämorrhoiden, Bauchschmerzen, Blähungen, Druck- und Völlegefühl sowie Blutungen und Juckreiz begünstigt. Oft ist Ballaststoffmangel die Ursache. Bei Divertikulose-Patienten findet man etwa hohen Druck im Dickdarmlumen, der sich durch Ballaststoffe senken lässt. Dieser hohe Druck wird neben anderen Faktoren für die Entstehung der Divertikel (Ausstülpungen) verantwortlich gemacht. Entzünden sich Divertikel, spricht man von Divertikulitis. Durch Ballaststoffe wie Akazienfaser oder auch Baobab, ein weiterer, sogar entzündungshemmender afrikanischer Ballaststoff, lassen sich Divertikel und hoher Druck reduzieren.

Futter für die Darmflora

Der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen vor allem von den sogenannten "milchsäureproduzierenden" Bifidobakterien und Laktobazillen bevölkert. Sie sind wesentlich für ein gesundes Immunsystem und führen zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert, die es krank machenden Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln. Damit das auch weiterhin der Fall ist, brauchen die milchsäureproduzierenden Bakterien geeignetes „Futter“: Lösliche Ballaststoffe! Bei Einnahme von Akazienfasern wird gerade eine Zunahme und positive Entwicklung dieser nützlichen Stämme beobachtet. Das ist besonders zu bedenken, wenn die Flora geschädigt wurde, etwa durch Medikamente wie Antibiotika, Cortison, Antibabypille, Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze oder falsche Ernährung. Es reicht eben nicht nur die Darmflora neu zu besiedeln – das Milieu, ihr Terrain, muss vorbereitet werden! Eine Studie des Human Nutrition Research Center (HNRC) aus Nantes wies nach, dass sich die Konzentration von darmfreundlichen Milchsäure- und Bifidusbakterien im Stuhl bei einer täglichen Akazienfaser-Dosis von 10 g vervierfachte – weit mehr als man mit dem bekannten probiotischen Inulin erzielen kann.

Unverträglichkeiten und Hauterkrankungen

Eine gut entwickelte, stabile Darmflora ist wichtig, um gegen krankmachende Keime gerüstet zu sein. Sie sorgt für ein gesundes Darmmilieu, schützt vor Durchfällen, kanzerogenen Prozessen und fördert das Immunsystem. Sie ist auch entscheidend dafür, wie gut Nahrungs- und Genussmittel im Darm vertragen werden. Denn die Darmbakterien erzeugen bei der Fermentation der löslichen Ballaststoffe Butyrat, das einen Film auf der Schleimhaut erzeugt und Nahrungsmittel und Genussmittel wie Kaffee verträglicher macht. Außerdem dient es zur Ernährung der Schleimhautzelle und hemmt die Krebsentstehung. Bei entzündeter Darmschleimhaut, Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder auch Durchfall durch Antibiotika spielt ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel eine bedeutende Rolle. Selbst entzündliche Veränderungen bei Hauterkrankungen wie Ekzemen, Hautflechten, Psoriasis und Allergien können damit zusammenhängen.

Allerdings kann man, vor allem bei einer Fruktoseintoleranz, auch eine Unverträglichkeit auf Ballaststoffe entwickelt haben und deshalb die Akazienfaser eventuell nicht vertragen. Das ist jedoch viel seltener der Fall wie etwa die Unverträglichkeit auf unlösliche Ballaststoffe wie Zellulose (Kapselhüllen!) oder Oligosaccharide (in vielen Darmpräparaten leider enthalten).

Reizdarm

Besonders empfehlenswert sind lösliche Ballaststoffe bei Reizdarm. Mitverursacher der krampfartigen Bauchbeschwerden und Blähungen, die von Durchfall und/oder Verstopfung begleitet werden, ist eine geschwächte Darmflora sowie eine geschädigte Darmschleimhaut. Da die Akazienfaser die Verbesserung von beiden fördert, ist sie für Reizdarmpatienten eine wertvolle Unterstützung.

Bei Übergewicht und Diabetes

Akazienfasern tragen außerdem zu einer guten Figur bei. Sie erhöhen das subjektive Sättigungsempfinden. Der Verzehr führt innerhalb der darauf folgenden drei Stunden zu einer verminderten Kalorienaufnahme. Und noch etwas ist bemerkenswert bei Ballaststoffen: Hungersignale entstehen im Gehirn erst bei sinkendem Blutzuckerspiegel. Durch Ballaststoffe werden Kohlenhydrate im Darm jedoch langsamer aufgenommen und der Blutzuckeranstieg nach dem Essen bleibt niedrig. Deshalb wird Diabetikern und Übergewichtigen empfohlen, sich ballaststoffreich zu ernähren und zusätzliche Ballaststoffe wie die Akazienfaser einzunehmen.

Was bei Einnahme zu beachten ist

Achtung bei Allergien auf Baumharz und bei Ballaststoff-Unverträglichkeit.

Akazienfaser unterstützt bei:

- Allergien
- Analfissuren
- Appetitausgleich
- Blähungen
- Cholesterin
- Colitis ulcerosa
- Diabetes
- Divertikulitis
- Divertikulose
- Durchfall
- Gallensteinen
- Gefäßerkrankungen
- Hämorrhoiden
- Hautproblemen
- Krebs
- Leberschwäche
- Morbus Crohn
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Neurodermitis
- Nierenschwäche
- Psoriasis
- Reizdarm
- Übergewicht
- Verdauungsproblemen
- Verstopfung