

CHCETE MÍT SVOU VÁHU POD KONTROLOU?

Konjac (*Amorphophallus konjac*), lidově nazývaný také „d'áblův jazyk“, je rostlina vyskytující se na subtropickém a tropickém východě Asie, v Japonsku, Číně a na jih až po Indonésii. Je to trvalka vyrůstající z mohutné hlízy s průměrem až 25 cm. Mouka připravená ze sušených hlíz konjaku se po staletí užívá v čínské, korejské a japonské kuchyni. Sušina hlízy obsahuje až 40 % glukomannanu, což je ve vodě rozpustný polysacharid, považovaný za potravinovou vlákninu. Protože během trávení se nerozkládá na jednoduché stravitelné cukry, pro organismus nemá žádnou kalorickou hodnotu.

SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI PŘIROZENOU CESTOU

Glukomannan v kyselém prostředí žaludku na sebe váže vodu, čímž zvýší svůj objem až dvěstěkrát. Vytvoří se silně viskózní gelovitá hmota, která vyplní žaludek a vyvolá pocit sytosti. Výzkumy ukázaly, že gelovitá hmota se vytváří kolem částecek potravy a způsobuje, že trávicí enzymy uvolňují z potravy sacharidy pomaleji a tím se sníží množství vstřebávaných sacharidů. Glukomannan váže na sebe i tuky a oleje a přirozenou cestou je vynáší z trávicího traktu, proto je jejich kalorická hodnota pro organismus nulová. Neváže však minerály a vitaminy potřebné pro zachování zdraví. Je třeba dodat, že část v tucích rozpustných vitaminů a minerálů může být glukomannanem vázána.

Do osm týdnů trvající dvojité slepé studie bylo zařazeno 20 obézních pacientů. Placebo nebo potravinový doplněk obsahující 1 g glukomannanu byl podáván pacientům jednu hodinu před každým jídlem. Pacienti během studie neměnili své stravovací návyky ani svůj způsob života. Studie prokázala, že během 8 týdnů u pacientů užívajících glukomannan hladina cholesterolu signifikantně klesla a zaznamenalo se u nich průměrné snížení hmotnosti o 2,5 kg.¹

SNIŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU

Užívání glukomannanu snižuje hladinu cholesterolu. Studie potvrdily, že snižování hladiny LDL cholesterolu („špatný cholesterol“) a zvyšování hladiny HDL cholesterolu („dobrý cholesterol“) významně souvisely s jeho užíváním. Mechanismus účinku spočívá v zabránění zpětného vstřebávání žlučových kyselin. Proto játra produkují další žlučové kyseliny z cholesterolu, díky čemuž jeho hladina v krvi klesá. Užívání glukomannanu ukázalo statisticky významné zlepšení hladiny celkového cholesterolu u obézních pacientů.² U zdravých lidí užívání 3,9 g glukomannanu po dobu 4 týdnů snížilo hladinu celkového cholesterolu, LD

lipoproteinů, triglyceridů a hodnotu systolického krevního tlaku. Triglyceridy v krvi se snížily až o 23 %.³

POTENCIÁLNÍ ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Glukomannan se musí užívat s přiměřeným množstvím tekutin. Nedostatečný příjem tekutin může způsobit bobtnání glukomannanu a zablokování hrdla, jícnu nebo střeva. Přípravky obsahující glukomannan se nesmí užívat před spaním. Nedoporučuje se užívání lipofilních léčiv, vitaminových a minerálních doplňků po dobu 3 hodin od jeho užití. Mezi možné nežádoucí účinky patří nadýmání a průjem.

VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY S OBSAHEM GLUKOMANNANU

Komise Evropské unie (EFSA) ve svém Nařízení 432/2012 ze dne 16. května 2012 schválila pro glukomannan dvě zdravotní tvrzení:

1. Přispívá ke snižování hmotnosti v rámci nízkoeenergetické diety.
2. Přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.

Na snížení a kontrolu hmotnosti se doporučuje příjem 3 g denně ve třech dávkách po 1 g spolu s 2,5–3 dcl vody přibližně 30 minut před jídlem. Na snížení a udržení normální hladiny cholesterolu v krvi se doporučuje příjem 4 g denně podobným způsobem.

Spolehlivé značkové výživové doplňky obsahující kombinaci výtažku ze zelené kávy a glukomannanu, jako například STRONG NATURE® Zelená káva PLUS nebo čistý STRONG NATURE® Glucomannan, lze koupit za dostupnou cenu v lékárnách.

Zdroj: www.zelena-kava.cz, www.glucomannan.cz



1 - *International Journal of Obesity* 2008, 8 (4): 289–293.

2 - *International Journal of Obesity* 2008 (4): 289–293.

3 - *American Journal of Clinical Nutrition* 1995, 61 (3): 585–589.