

Chitosan zur Gewichtsreduktion

Gewichtskontrolle muss realistisch und effektiv sein. Praktisch durchführbare Programme zur nachhaltigen Gewichtsabnahme sind selten. Viele Ratschläge in dieser Richtung setzen eine Lebensführung voraus, die die meisten von uns im Alltag und auf Dauer nicht umsetzen können. Chitosan besitzt das Potential, den Prozess der Gewichtskontrolle zu revolutionieren und bietet damit eine Lösung für eines der verbreitetsten Leiden der westlichen Welt: Übergewicht. Chitosan hemmt auf natürliche Weise die Fettanreicherung im Körper, indem es das mit der Nahrung aufgenommene Fett so bindet, dass es der Körper nicht absorbiert, sondern unverarbeitet wieder ausscheidet. Chitosan besitzt die Fähigkeit, das 6 - 8-fache seines Eigengewichts an Fetten aufzunehmen, d.h. 1 g Chitosan bindet 6 - 8 g Fett. Eine Studie in Helsinki hat gezeigt, dass Menschen, die Chitosan einnahmen, im Durchschnitt 8% ihres Körpergewichts in einer Woche verloren.

Was genau ist Chitosan?

Chitosan stammt aus dem Exoskeletton, also dem äußeren Chitin-Panzer von Schalentieren wie Hummer, Krebsen, Garnelen und bestimmten Krabben. Die Schalen dieser Tiere werden dabei zu einem feinen Pulver vermahlen. Es ist also eine natürlich vorkommende Substanz, die chemisch gesehen der pflanzlichen Zellulose vergleichbar ist. So besitzt Chitosan auch viele der günstigen Eigenschaften von pflanzlichen Faser- und Ballaststoffen, nur vermag es zusätzlich auch noch unerwünschtes Fett zu binden. Wie pflanzliche Ballaststoffe, z.B. Kleie, ist Chitosan nicht verdaulich, führt dem Organismus also keine Energie (Kalorien) zu. Das ist eine wichtige Eigenschaft für jedes gewichtreduzierende Produkt. Daneben regen Ballaststoffe bekanntlich die Darmtätigkeit an.

Wie arbeitet Chitosan?

Chitosan bindet Nahrungsfette bereits im Magen, bevor diese Fette eine Chance haben, in den Stoffwechsel einzugehen. Chitosan quillt im Magen mit Hilfe des Wassers, das zu jeder Einnahme gehört, zu einer gelartigen Substanz. Dieses Gel fängt das Fett ein und verhindert, dass es in den Fettdeponien der Gewebe abgelagert wird. Vielmehr durchläuft die Chitosan-Fettmischung die natürliche Darmpassage und wird mit dem Stuhl ausgeschieden.

Warum wird Chitosan der Ballaststoff der Zukunft genannt?

Ballaststoffe besitzen unschätzbaren Wert für die menschliche Gesundheit. Auch bei einer Diät leisten Ballaststoffe unschätzbare Dienste. Nimmt man faserreiche Nahrung zu sich, kann das sowohl den Hunger reduzieren als auch die Darmbewegung antreiben (schnellere Darmpassage des Nahrungsbreis). Beide Faktoren tragen entscheidend zu einem Gewichtsverlust bei. Die Einzigartigkeit des Ballaststoffs Chitosan besteht nun darin, daß er Fett an sich binden kann. Die meisten pflanzlichen Ballast- und Faserstoffe sind hydrophil („wasserfreundlich“), d.h. sie weisen Fett ab und ziehen Wasser an. Die Wirkung von Chitosan wird durch pflanzliche Ballaststoffe ideal ergänzt.

Nährstoffe, die die Wirksamkeit von Chitosan noch steigern.

Durch bestimmte Substanzen kann die fettbindende Fähigkeit von Chitosan noch gesteigert werden. So sorgt beispielsweise **Vitamin C** für eine Steigerung der Bindung von Lipiden (= Oberbegriff für Fette und fettähnliche Substanzen) durch Chitosan. Klinische Studien haben gezeigt, daß Chitosan zusammen mit Vitamin C zu einer noch geringeren Fettverdauung im Darm führte.

Weitere Wirkungen von Chitosan

Die wertvollste Eigenschaft von Chitosan ist - wie gesagt - seine Fähigkeit, Fett zu binden. Daneben neutralisiert Chitosan sicher und effektiv überschüssige **Magensäure**, ein für viele Menschen unangenehmes Problem, das oft mit fragwürdigen Mitteln angegangen wird. Wissenschaftliche Untersuchungen laufen z. Zt. in Bezug auf Chitosan bei **Akne**, zur besseren **Wund- und Geschwürheilung** und bei **Bluthochdruck**.

Chitosan als Nahrungsergänzung

Man sollte Chitosan nicht bei einer Schalentier-Allergie oder während der Schwangerschaft einnehmen. Ansonsten ist seine Toxizität äußerst gering und kann nachgewiesenermaßen als sicher angesehen werden. Bei manchen Menschen wurde nach Einnahme von Chitosan eine erhöhte Darmtätigkeit festgestellt, was jedoch bei der Gewichtsabnahme nur erwünscht sein kann. Man sollte allerdings darauf achten, jeden Tag mindestens 8 Gläser Wasser zu trinken. Chitosan ist kein Wundermittel für eine jugendliche Figur, es ist eine effektive Nahrungsergänzung, die erleichtern kann, was sonst unerreichbar wäre. Denn Chitosan verhindert auf denkbar einfache Weise, daß sich überschüssiges Fett im Körper ablagert; ein „zuviel“ an Fett ist eine der Hauptursachen für Übergewicht. Chitosan dämpft, eine halbe Stunde vor den Hauptmahlzeiten mit reichlich Wasser genommen, das Hungergefühl und verringert dadurch das Risiko einer übermäßigen Nahrungsaufnahme. Und schließlich fördert Chitosan als Ballaststoff die Darmtätigkeit (Peristaltik) und beschleunigt die Darmpassage, was gerade bei übergewichtigen Menschen sehr wichtig ist.

Gebrauchsempfehlung:

Nehmen Sie Chitosan nur vor fettreichen Mittag-, Abendessen oder Vesper. 2-4 Kapseln ca. 20 bis 30 Minuten vor der Mahlzeit; immer zusammen mit mindestens 1/4 l Wasser einnehmen.

Hinweise:

Nicht nehmen bei Schalentierallergie, in der Schwangerschaft oder während der Stillzeit. Bei Medikamentengebrauch sollte Chitosan erst nach Befragen des Arztes verwendet werden. Fettlösliche Vitamine (A, D, E und K), essentielle Fettsäuren und Arzneimittel sollten 4 Stunden vor oder nach der Aufnahme von Chitosan eingenommen werden.

**Durch Vitamin C wird die fettbindende Eigenschaft von Chitosan noch gesteigert.
Die zusätzliche Einnahme von 400 i.E. Vitamin E wird empfohlen.**

Wie bei jeder Ballaststoffzufuhr sollte auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme **mindestens 2 Liter täglich** geachtet werden.