

Neueste Studienergebnisse zeigen:

Resistente Stärke fördert die natürliche Fettverbrennung

Fachbeitrag von Judith Krüger



Mehr als 200 Studien wurden in den letzten 16 Jahren zur gesundheitsförderlichen Wirkung von resistenter Stärke veröffentlicht. Da in den von resistenter Stärke in den letzten 50 Jahren kontinuierlich zurückgegangen ist, kann resistente Stärke durch Ernährungsprodukte – wie DiaBonus – einfach eingenommen werden.

Was ist resistente Stärke?

Stärke kann in verschiedene Klassen eingeteilt werden

1. Schnell verdauliche Stärke (in gekochten Nahrungsmittel)
2. Langsam verdauliche Stärke (in den meisten rohen Lebensmittel)
3. Resistente Stärke (z.T. in rohen und dann erkalteten Lebensmitteln, z.B. in kalten Kartoffel, Grüne Bohnen, Cornflakes, Vollkorn-Haferbrot).

Resistente Stärke lässt sich in drei Fraktionen unterteilen:

- RS1 (Stärke in ganzen und grob zerkleinerten Getreide, Hülsenfrüchte)
RS2 (Stärke in rohen Kartoffel, grüne Bananen, amyloseiche Maissorten)
RS3 (retrograde Stärke, die durch das abkühlen gekochter Lebensmittel wie z.B. Kartoffel entsteht, dabei bilden sich kristalline Formen, die für die Verdauungsenzyme nicht zugänglich sind)
RS4 (chemisch veränderte Stärke)

Resistente Stärke ist wie der Name schon sagt, gegenüber Verdauungsenzymen resistent. Sie wird nicht ins Blut aufgenommen und liefert keine Energie.

Damit wirkt resistente Stärke wie Ballaststoffe.

Eigenschaften:

Natürliche Fettverbrennung

In einer Studie, die an der Universität von Colorado durchgeführt wurde, konnte gezeigt werden, dass resistente Stärke bei gesunden Menschen die Fettverbrennung steigert. (bei einer Aufnahme von 5,4 % resistenter Stärke bezogen auf die gesamten Kohlenhydrate stieg die Fettverbrennung um 23 %)

Dieser Effekt scheint den ganzen Tag anzuhalten, auch wenn nur eine Mahlzeit mit resistenter Stärke eingenommen wird.

Bei Tieren senkt der Verzehr von isolierter resistenter Stärke deutlich erkennbar die Triglyceride im Blut sowie die Cholesterinwerte. Da resistente Stärke die Ausscheidung von Sterinen und Gallensäuren über den Stuhl erhöht, erklärt man sich diese Wirkung über die Beeinflussung des Gallensäure- und Fettstoffwechsel der Leber.

Schutz vor Dickdarmkrebs

Resistente Stärke fördert die Bildung von Butyrat (Buttersäure). Butyrat ist die wichtigste Energiequelle für die Zellen der Darmschleimhaut. In Zellkulturen beeinflusst Buttersäure auch die Zellteilung und Zelldifferenzierung und verhindert dadurch das unkontrollierte Wachstum von Tumorzellen. Gleichzeitig wird der pH-Wert im Darm gesenkt. Dies hemmt die Umwandlung von primären zu sekundären Gallensäuren. Sekundäre Gallensäuren gelten als zelltoxische Substanzen.

Da unser Immunsystem im wesentlichen von einer gesunden Darmflora mit ausreichender Versorgung von Butyrat abhängt, fördert resistente Stärke damit auch das Immunsystem.

Verbesserung der Mineralstoffaufnahme

In Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von resistenter Stärke die Resorption von Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Kupfer erhöht. Dies wird wiederum mit dem schnellen Absinken des pH-Wertes im Darm erklärt. Mineralstoffe können sich in einem leicht säuerlichen Milieu besser lösen und können so besser aufgenommen werden.

Resistente Stärke – neu in DiaBonus

Diese Erkenntnisse haben die Lebensmittelindustrie dazu bewogen, resistente Stärke als gutverträglichen Nahrungsmittelzusatz zu entwickeln. Eine der wichtigsten resistenten Stärke ist Actistar, die zu 60 % retrograde Stärke vom Typ RS3 enthält.

DiaBonus enthält 18 % Actistar und ist zudem mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen bilanziert.