

Gummi arabicum - Gummar HT

Tatsächlich gibt es einen löslichen Ballaststoff, der praktisch keine Blähungen verursacht. Es handelt sich um eine Substanz mit dem etwas eigenartigen Namen "Gummi arabicum", die wir Gummar HT genannt haben. Mit "Gummi" im engeren Sinne hat sie allerdings nichts zu tun. Sie wird aus einem tropischen Baumharz gewonnen.

Gummi arabicum besteht aus Kohlenhydraten. Drei verschiedene Zuckerbausteine, nämlich Galactose, Arabinose und Ramnose und die organische Säure Glucuronsäure sind dabei verknüpft.

In gewisser Weise ähnelt die gemahlene Substanz nicht nur in ihrem Aussehen, sondern auch in der chemischen Struktur der Stärke. Bei der Stärke sind Hunderte von Traubenzuckermolekülen miteinander verknüpft, wobei ein Teil dieser Moleküle eine verzweigte Struktur zeigt. Diese Verzweigungen finden wir auch bei Gummi arabicum, doch sind hier gleich vier verschiedene Bausteine in großer Anzahl miteinander verknüpft. Der menschliche Körper besitzt keine Enzyme, die diese Art von Kohlenhydrat verwerten könnten.

Deshalb gelangt Gummi arabicum unverdaut in den Dickdarm und dient dort den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Anders als bei Inulin oder Oligofruktose benötigen die Darmbakterien jedoch Zeit, bis sie die Riesenmoleküle abgebaut haben.

Da hier unterschiedliche Bausteine miteinander verknüpft sind, werden auch unterschiedliche Enzyme benötigt, mit deren Hilfe dann die verschiedenen Bausteine aus dem Molekül herausgelöst werden können. Die einzelnen Darmbakterien verfügen jedoch nicht über alle notwendigen Enzyme, sondern nur über bestimmte. Aus diesem Grund müssen sie sozusagen Hand in Hand arbeiten und können so gemeinsam in abwechselnder Folge die Gummi arabicum-Moleküle kleinkriegen. Für diese gemeinsame Arbeit benötigen die Darmbewohner Zeit, da sie immer wieder aufeinander warten müssen. Dieser langsame Abbau bedingt, dass immer nur sehr kleine Gasmengen frei werden. Ein schneller Stoffumsatz, wie er für Inulin und Oligofruktose typisch ist, setzt in kurzer Zeit die gesamte Gasmenge frei und produziert so ordentliche Blähungen.

Aus diesem Grund kann auch von empfindlichen Personen Gummi arabicum gegessen werden, ohne dass sich ein Lüftchen regt. Die gefürchteten Blähungen bleiben aus.

Gummar HT - ein Prebiotikum

Die Darmflora spielt eine sehr wichtige Rolle für die Verdauung und das Immunsystem. Unter den Darmbewohnern gibt es besonders nützliche und andere eher unerwünschte oder zumindest für den Menschen weniger hilfreiche Mikroorganismen. Insbesondere die Milchsäurebakterien sind für den Menschen wichtig. Sie können über verschiedene Lebensmittel, insbesondere über Joghurts und Sauerkraut, aufgenommen werden.

Einige Firmen werben mit speziellen Milchsäurebakterienkulturen in ihren Produkten. Diese werden dann als probiotisch bezeichnet. Übersetzt heißt dies so viel wie "für das Leben". Dies steht im Gegensatz zu antibiotisch, das Wort steckt in den Antibiotika, die richten sich "gegen das Leben", gemeint sind hierbei krankheitserregende Bakterien. Ballaststoffe, die das Wachstum der nützlichen probiotischen Bakterien fördern werden als Prebiotikum bezeichnet.

Zu diesen prebiotischen Ballaststoffen gehören Inulin, Oligofruktose und nach neuesten Erkenntnissen auch Gummi arabicum. Sie alle fördern insbesondere die Bifidobakterien im Darm. Diese gabelförmigen Milchsäurebakterien sind für die Darmfunktionen besonders segensreich.

Der Kölner Immunologe Prof. Dr. Uhlenbruck weist in diesem Zusammenhang noch darauf hin, dass gerade die Kohlenhydratzusammensetzung von Gummi arabicum besonders günstig ist, da sie schädliche Bakterien bindet, nützlichen als Nahrung dient und außerdem noch eine Art Stempelwirkung entfaltet. Das heißt der Stuhl wird, weil Gummi arabicum ein großes Wasserbindevermögen besitzt, regelrecht durch den Darm gedrückt oder gestemmt.

Gummi arabicum als Rohstoff sollte in jedem Fall Lebensmittelqualität haben und sollte unbedingt frei von Enzymen, d.h. insbesondere von Oxidasen und Peroxidasen sein. Gummar HT besitzt hervorragende Qualität. Da es granuliert ist, bildet es keine Klumpen, deshalb ist die Anwendung denkbar einfach.

Es ist kaltlöslich und kann bis zu 50 % in Wasser eingerührt werden. Es eignet sich für Müslis oder Getränke, aber auch für Suppen, Gemüse, Soßen und sogar für Brot. Es können ohne Probleme fünfzehn Gramm pro Tag und mehr aufgenommen werden. Es schmeckt völlig neutral und verbessert wie kaum ein anderer Stoff auf bequemste Weise die Ballaststoffbilanz.

Gummar HT ist ein löslicher Ballaststoff. Es empfiehlt sich, diesen mit unlöslichen Faserballaststoffen auf Cellulosebasis zu kombinieren. Diese kommen vor allen Dingen in Getreide und Hülsenfrüchten vor.

Dosierempfehlung:

1-2 Teelöffel bis 1 Esslöffel täglich, Dosierung langsam steigern.