

Chitosan

Chitosan ist ein wirksamer Fett-Blocker

Es ist ein natürlich vorkommendes Polyaminosaccharid, das im Chitin enthalten ist. Hauptquelle dafür sind Garnelenschalen oder auch Pilze wie Champignons, Austernpilze, Mucor und andere.

Chitosan ist ein wirksamer Fett-Blocker, der die Gewichtsabnahme fördert, indem er die Fettaufnahme in den Körper verhindert. Während Chitosan den Verdauungskanal durchläuft, kann es das sechs- bis achtfache seines Eigengewichts an Fett aufnehmen und es aus dem Körper schwemmen, bevor es vom Stoffwechsel umgewandelt und als überflüssiges Fettpolster gespeichert wird. Die höchste Fettbindungskapazität fand man im Biopolymer L 112 mit dem etwa 800fachen seiner Eigenmasse.

Der Wirkmechanismus ist simpel: Chitosan ist positiv ionisch geladen und kann daher die negativ geladenen Fette im Darm binden und zur Ausscheidung bringen.

Studien haben gezeigt, dass die Wirkung des Chitosans durch gleichzeitige Einnahme von Vitamin C verbessert werden kann. Wie bei jedem natürlichen Ballaststoff sollte ausreichend getrunken werden - mindestens 2 bis 3 Liter Wasser täglich, damit es nicht zur Verstopfung kommt.

Da Chitosan auch Schwermetalle bindet, blutstillend, antimikrobiell und heilend wirkt, kommt es in Medizinprodukten zum Einsatz.

Es gibt eine Rückseite dieser Medaille:

Durch die hohe Fettbindungskapazität besteht die Gefahr, dass die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden. Daher sollte man den Körper zusätzlich mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren versorgen, am besten 3 Stunden vor oder nach der Chitosaneinnahme. Gesunde Fette wie Nüsse, Avocados, Olivenöl, Leinöl, sollte man besser ohne Chitosan nehmen, da diese die Abnahme ebenfalls unterstützen können. Schwangere, stillende Mütter und Kinder sollten kein Chitosan nehmen!