

Inulin, präbiotischer löslicher Ballaststoff - für mehr Darmgesundheit, 100% Natur

FIBRULINE® Instant – reines Inulin – gut löslich – vegan – wertvoller Ballaststoff

Topfruits Inulin Pulver ist ein präbiotischer Ballaststoff zur Darmsanierung und Symbioselenkung durch gezielte Nahrung der günstigen Dickdarmbakterien. Es wird aus den Wurzeln der Chicorée-Pflanze hergestellt. Diese besitzen von Natur aus einen hohen Gehalt an wasserlöslichen Fructooligosacchariden wie Inulin. Inulin ist ein Mehrfachzucker, der von Natur aus in zahlreichen Gemüsen wie Chicorée, Yacon, Topinambur, Zwiebel oder Knoblauch in geringen Mengen vorhanden ist. Allerdings reicht die Zufuhr über die tägliche Nahrung nicht aus. Deshalb kann es sinnvoll sein, Inulin der täglichen Nahrung gezielt beizugeben. Mit diesem einfachen Fütterungstrick steigert man den Effekt einer bakteriellen Symbioselenkung des Darmes auf einfache Art und Weise. Bei unserem Inulin handelt sich um ein weißes, weitgehend geschmacksneutrales und gut lösliches Pulver. Es eignet sich zum Einrühren in Wasser, Shakes, Smoothies oder den Frühstücksbrei.

Die Vorteile von Inulin aus Chicorée

- natürlicher Ursprung, rein pflanzlich
- löslicher Ballaststoff
- ideal zur Ergänzung der täglichen Ballaststoffaufnahme
- kann Zucker und Fett anteilig ersetzen
- niedriger Kaloriengehalt (2 kcal/g)
- geschmacksneutral
- einfache Dosierung und Handhabung

Warum Ballaststoffe wie Inulin für unseren Körper so wichtig sind

Ballaststoffe verbessern die Verdauung und pflegen den Darm. In der typischen westlichen Ernährung mangelt es häufig an Ballaststoffen. Die meisten Menschen erreichen nicht einmal das empfohlene Minimum von 30 Gramm pro Tag, während unsere Vorfahren früher durch reichlich Pflanzenkost bis zu 100 g täglich zu sich nahmen. Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr ist wichtig für die Balance unseres Mikrobioms. Als Mikrobiom bezeichnen Wissenschaftler die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm. Ein sehr wichtiger Aspekt der Symbioselenkung im Darm ist das Futter für die richtigen Bakterien.

Die Entwicklung der verschiedenen Kleinlebewesen im Darm wird weitgehend durch das Angebot an passender Nahrung beeinflusst. Normaler Zucker und Kohlehydrate werden beim Menschen im Dünndarm verstoffwechselt und abgebaut bevor sie im Dickdarm, wo sie von den probiotischen Bakterien benötigt würden, ankommen. Inulin nun ist ein Polysaccharid (eine Kette aus Fruchtzucker -Molekülen -), das von den Verdauungsenzymen nicht angegriffen werden kann und was deshalb unverdaut vom Dünndarm in den Dickdarm gelangt. Dort stimuliert es das Wachstum von Bifidobakterien, die Kohlenhydrate verwerten und daraus Milchsäure bilden. So wird beispielsweise die Aufnahme von wichtigen Mineralien gesteigert. In Untersuchungen mit Tieren hat man folgendes festgestellt: Füttert man die Tiere mit Inulin, geht im Darm die Anzahl der Fäulnisbakterien zugunsten der Bifido- oder Säurebakterien zurück. Folglich sinkt die Produktion von Ammoniak welches giftig und aus verschiedenen Gründen unerwünscht ist. Diesem Gesichtspunkt wird derzeit bei Ernährungsempfehlungen noch zu wenig Bedeutung beigemessen.

Wie andere Präbiotika stimuliert Inulin Wachstum und Aktivität der nützlichen Darmbakterien. Dazu zählen vor allem Bifidobakterien und Laktobazillen. Wenn wir unsere guten Darmbakterien füttern, produzieren sie im Gegenzug kurzkettige Fettsäuren (z.B. Buttersäure oder Propionsäure). Diese wirken entzündlich auf die Darmschleimhaut und stärken unseren Organismus. Mit unserem Pulver aus reinem, pflanzlichen Inulin verbessern Sie Ihre Ballaststoffversorgung auf praktische und günstige Weise dank guter Preis-Leistung. Darmsanierung und Symbioselenkung – aber richtig!

Anbau, Ernte & Verarbeitung – von der ganzen Chicorée Wurzel zum reinen Präbiotikum

Als hochwertige pflanzliche Quelle für Inulin verwenden wir die Chicorée-Pflanze. Der Anbau der für unser Inulin Pulver verwendeten Zichorien erfolgt in Europa. Aufgrund der guten Löslichkeit dieser Ballaststoffe können Inulin und Oligofruktose über eine Heißwasserextraktion rein physikalisch, ohne die Verwendung von Extraktionsmitteln, aus den Wurzeln gewonnen werden. Wenn Sie bei Topfruits Inulin kaufen, erhalten Sie ein reines Naturprodukt ohne künstliche Zusatzstoffe oder unnötige Zutaten.

Verwendungshinweise für Inulin aus der Zichorie

Inulin ist in Wasser gut löslich und lässt sich einfach in Flüssigkeiten und verschiedene Speisen einrühren. Am besten dauerhaft 1 bis 2 Esslöffel täglich als Beigabe zu Joghurt, Müsli, Smoothies etc. besonders vorteilhaft auch in Kombination mit milchsauer fermentierten Produkten oder probiotischen Bakterienkulturen (Darmflora Plus / Dr. Wolz). Aufgrund der sehr ähnlichen Eigenschaften zu Zucker lässt sich Inulin vielfältig in der Küche einsetzen, um raffinierten Zucker zu sparen. Als kalorienarmer Füllstoff kann er normalen Haushalts-Zucker anteilig bis vollständig ersetzen. Die reduzierte Süße von Inulin, verglichen mit Rübenzucker, kann bei Bedarf mit Süßstoffen, wie etwas Stevia, oder Xylit ausgeglichen werden. Inulin bildet darüber hinaus bei der Verarbeitung in der Küche ein Gel aus, welches fettreduzierten Produkten eine fettähnliche Textur verleiht. Bei gleichbleibender Konsistenz kann damit der Fettgehalt etwa in Mayonnaisen, Desserts, Speiseeis etc. reduziert werden.

Allgemeine Hinweise zum Inulin Pulver

Zutaten: Inulin aus Zichorienwurzeln

Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g in Pappdose, 1 kg im Vakuum-Nachfüllbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Inulin, präbiotischer löslicher Ballaststoff - für mehr Darmgesundheit, 100% Natur"

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|----------------|----------|
| Brennwert kj | 840 kj |
| Brennwert kcal | 208 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g |
| davon Zucker | 8 g |
| Ballaststoffe | 88 g |
| Salz | 0.2 g |

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben des Inulin unterliegen natürlichen Schwankungen.