

Yacon Hintergrund

Yaconsirup – das gesunde Süssungsmittel

Yaconsirup wird aus der Knolle der Yaconpflanze (*Smallanthus sonchifolius*) gewonnen. Yacon ist mit der Sonnenblume und mit dem Topinambur verwandt.

Die Yaconknolle kann bis zu einem Kilogramm schwer werden und ähnelt im Aussehen der Süsskartoffel. Yacon stammt aus den Anden Südamerikas und wird seit Jahrtausenden insbesondere in Peru und Bolivien als Nähr- und Heilpflanze genutzt. Sie kommt bei Zucker, Nieren- und Leberkrankheiten sowie Verstopfung zum Einsatz.

Yacon kann zu verschiedenen Produkten verarbeitet werden, etwa zu Saft, Sirup, Chips oder Pulver. In ihren Heimatländern wird die knackige Knolle am liebsten roh verzehrt. Sie schmeckt süss, wie eine Mischung aus Birne, Apfel, Melone und Mango.

Die Yaconknolle hat einen hohen Wassergehalt von bis zu 90 Prozent (ähnlich wie hier heimische Früchte) und eine dünne Haut. Das erschwert den Transport der Knolle. Darum ist Yacon bei uns meist als Sirup erhältlich.

Yacon – Quelle an Fructooligosacchariden (FOS)

Im Gegensatz zu vielen anderen essbaren Knollen (Kartoffeln, Karotten, Süsskartoffeln etc.) speichert Yacon die Kohlenhydrate nicht in Form von Stärke, sondern grösstenteils in Form von Fructooligosacchariden (40 – 70 Prozent vom Gesamtkohlenhydratgehalt).

Saccharose, Glucose und Fructose machen den Rest des Kohlenhydratanteils aus:

Saccharose (5 – 15 Prozent)

Glucose (weniger als 5 Prozent)

Fructose (5 – 15 Prozent)

Fructooligosaccharide (FOS) sind im Grunde besondere Zucker. Sie schmecken fast so süss wie Zucker. Da sie jedoch unverdaulich sind, werden sie zur Gruppe der löslichen Ballaststoffe mit präbiotischer Wirkung gezählt. Dies hat zwei grosse Vorteile:

FOS beinhaltet nur einen Drittel der Kalorien von Zucker. Somit ist es eine figurschonende Alternative.

Yacon – Vorteile für die Gesundheit

Yaconsirup besteht zu 30–50 Prozent aus FOS. Diese finden sich natürlicherweise in vielen Pflanzen, nie aber in so hohen Mengen wie in der Yaconknolle. FOS bestehen jeweils aus einem Glucosemolekül, das mit zwei bis zehn Fructosemolekülen verbunden ist. Die Verbindungen sind dabei so stark, dass sie im menschlichen Verdauungssystem nicht gespalten werden können. Aus diesem Grund passieren die FOS den Dünndarm und gelangen unverdaut in den Dickdarm. Daher beeinflussen sie den Blutzuckerspiegel nicht.

Yacon wirkt präbiotisch

Im Dickdarm werden FOS vollständig von der Darmflora fermentiert – besonders von Bifidus- und Lactobacillus-Stämmen, also jenen probiotischen Bakterien, die für den Menschen wichtig und gesundheitsfördernd sind. Sie unterstützen eine gesunde Darmflora. Andere Süssungsmittel wie Zucker oder Fruchtdicksäfte sind eher für das Gegenteil bekannt.

FOS dienen der nützlichen Darmflora als Nahrung. Man nennt sie deshalb Präbiotika. Wenn die Bakterien die FOS verstoffwechseln, entstehen kurzkettige Fettsäuren. Das Ergebnis ist nicht nur eine gesunde Darmflora, sondern auch eine gesunde Darmschleimhaut. Denn die entstandenen kurzkettigen Fettsäuren können von den Darmschleimhautzellen zur Energiegewinnung genutzt werden.

Yacon für eine gute Darmgesundheit und hilfreich für den Stoffwechsel

Die Fructooligosaccharide helfen als lösliche Ballaststoffe bei der Regulierung der Verdauung und werden daher insbesondere bei chronischer Verstopfung eingesetzt. Zusammengefasst wirken FOS folgendermassen auf den Darm:

Förderung der Peristaltik

Reduzierung der Darmpassagezeit¹

Erhöhter Wassergehalt des Stuhls was v.a. bei chronischer Verstopfung hilfreich ist

Stärkung und Regulierung des Immunsystems

Reduzierung eines erhöhten Cholesterinspiegels

Denn FOS können die Calciumresorption (Aufnahme des Calciums aus dem Darm) steigern. Dank den kurzkettigen Fettsäuren, welche von der Darmflora gebildet werden, können mehr Calcium-Ionen aufgenommen werden.

Yaconsirup liefert 100 Kilokalorien pro 100 g weniger als Zucker. Während nämlich der Haushaltszucker 400 kcal enthält, sind es beim Yaconsirup nur 300 kcal. Obwohl FOS zu den Kohlenhydraten gehören, sind sie unverdaulich, gelangen also nicht – wie Zucker – ins Blut und erhöhen daher auch nicht den Blutzuckerspiegel. Yaconsirup, welcher auch Saccharose (Haushaltzucker) und Glukose beinhaltet, besteht immerhin zu 30–50 Prozent aus FOS. Was dazu führt dass der glykämische Index (GI) bei 40 liegt. Damit zählt Yacon-Sirup zu den niedrigglykämischen Lebensmitteln, also zu jenen Lebensmitteln, die den Blutzuckerspiegel nicht stark ansteigen lassen. Zum Vergleich: Der GI von Haushaltszucker liegt bei 70, jener von Glucose bei 100 und der von Ahornsirup bei 65.

Die glykämische Last (GL) pro Portion Yaconsirup (12 g) liegt bei 1,6 und gilt als sehr niedrig. Eine GL von mehr als 20 gilt als hoch, eine GL von 11 bis 19 als mittel und eine GL von unter 10 als niedrig. Die glykämische Last berechnet sich aus dem Kohlenhydratgehalt der Portion des jeweiligen Lebensmittels, den man mit dem GI multipliziert und dann durch 100 teilt. Der Kohlenhydratgehalt von 12 g Yaconsirup liegt bei 4,1 g.

Eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie aus dem Jahr 2009 zeigte, dass die regelmässige Verwendung von Yaconsirup eine Insulinresistenz positiv beeinflussen kann. Teilnehmenden der Studie waren 55 übergewichtige Frauen mit Cholesterinproblemen und Verstopfung. Während der Studiendauer von 4 Monaten sollten die Frauen eine fettarme und auch kalorienreduzierte Ernährung praktizieren. Man teilte die Frauen in zwei Gruppen ein. 40 Frauen nahmen zum Süssen Yaconsirup (zwischen 0,14 bis 0,29 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht), 15 Frauen nahmen einen Placebo-Sirup.

Nach Ende der Studie hatten die Yacon-Frauen 15 Kilogramm verloren, während die Frauen in der Placebo-Gruppe 1,6 Kilogramm zugenommen hatten. Bei den Yacon-Frauen regulierte sich ausserdem die Verdauung, so dass sie kaum noch unter Verstopfung litten. Auch sanken die Nüchterninsulinwerte bei jenen Frauen, die den Yaconsirup eingenommen hatten um 42 Prozent. Gleichzeitig reduzierte sich die Insulinresistenz der Zellen um 67 Prozent. Auch die zuvor hohen Cholesterinwerte sanken um 29 Prozent auf unter 100 mg/dL.² Insgesamt zeigten sich in der Yacon-Gruppe also dramatische Verbesserungen – sowohl was das Gewicht als auch die Stoffwechselfunktionen betraf.

Lediglich bei einer Fruktoseintoleranz sollte man mit Yaconsirup oder -pulver vorsichtig sein, da Fructooligosaccharide von Fruktoseintoleranten meist nicht gut vertragen werden. Ferner bestehen die kleinen Restzuckermengen in der Yaconknolle zu einem Teil aus freier Fruktose.