

Topinambur - eine wertvolle Wildfrucht

Topinambur ist eine Wildfrucht aus der Familie der Korbblüter. Sie sieht oberirdisch aus wie eine Sonnenblume und bildet wie die Kartoffeln unterirdisch Knollen. Die Topinamburknollen enthalten aber nicht wie die Kartoffel Stärke sondern Inulin.

Topinambur-Inulin (nicht zu verwechseln mit Insulin!) ist ein Speicherkohlenhydrat der Fructose. Der Mensch besitzt keine Enzyme um Inulin zu verdauen. Es passiert daher unverseht den Magen- und Dünndarmbereich und gelangt in den Dickdarm.

Im Dickdarm wird das Topinambur-Inulin von den dort angesiedelten gutartigen Darmbakterien (Lacto- und Bifidobakterien) verstoffwechselt. Diese gutartigen (prebiotischen) Darmbakterien können sich gut ausbreiten zu ungunsten von schädlichen (pathogenen wie. z.B. E. Coli, Clostridien). Gleichzeitig werden bei der Verstoffwechselung von Topinambur-Inulin durch die gutartigen Bakterien sogenannte kurzkettige Fettsäuren (Milch- und Buttersäure) gebildet, die Energie für die gestressten Dickdarmzellen sind.

Dieser Prozeß wird durch die Mineralstoffe des Topinamburs wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor unterstützt. Diese Funktion ist deshalb in der heutigen Zeit so wichtig, da viele Belastungen des menschlichen (aber auch tierischen) Organismus ernährungsbedingt sind. Hat der Mensch im Laufe der Evolution noch anfangs bis zu 60% seiner lebensnotwendigen Energie aus dem Dickdarm gewonnen sind es heutzutage gerade noch 25%.

Die moderne hochenergiehaltige und leicht verdaubare Nahrung aus industriell gefertigten isolierten Zuckern, Eiweißen und Fetten werden sehr schnell vom Dünndarm aufgenommen und erhöhen den Blutzucker- und Blutfettspiegel. Allerdings steht nach der fast vollständigen Energieaufnahme des Dünndarmes im hinteren Darm kaum noch Energie für die Funktion der dort angesiedelten Darmzellen zur Verfügung.

Noch schlimmer für den Verdauungsapparat ist allerdings, dass nach der schnellen Aufnahme durch den Dünndarm sogenannte Endotoxine (Giftstoffe aus der Nahrung) des bakteriellen Eiweißabbau im hinteren Darmbereich einfluten, von den engergetisch unterversorgten Dickdarmzellen nicht zurückgehalten werden können und dann über die Darmwand in die Blutbahn einfluten und den gesamten Organismus mit Giftstoffen belasten. Deshalb ist der Verzehr von Topinambur heute so wichtig für den menschlichen Organismus zum Erhalt eines gesunden mikrobiologischen Gleichgewichtes im größten Immunorgan des Menschen - im Darm! Durch diese Darmpflege wird der gesamte Organismus von schädlichen Stoffen aus der Nahrung entlastet und viele Körperorgane wie Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse in Ihren lebenswichtigen (physiologischen) Funktionen unterstützt.

Topinambur-Inulin beeinflusst daher positiv den Blutzucker-, Cholesterin- und Blutfettspiegel. Besonders für Diabetiker ist Topinambur daher zu empfehlen, da aus Langzeitbeobachtungen von Topinambur-Konsumenten bestätigt wird, dass die Insulinspritzungen verringert werden können und keine extremen Blutzuckerspitzen auftreten. Aber auch bei Verdauungsbeschwerden und Übergewicht ist Topinambur zu empfehlen, da dies gleichfalls ernährungsbürtige gesundheitliche Belastungen sind.

Besonders hilfreich ist Topinambur-Inulin als Begleitmittel bei Antibiotikaaanwendung. Antibiotika reduzieren die gesamte Mikroflora im Organismus. Um einen gesunden Aufbau zu gewährleisten und ungesunde Auswucherungen (Darmpilze) oder Resistenzen zu vermeiden ist Topinambur-Inulin bestens geeignet. Auch ist aus der Literatur bekannt, dass Inulin die Aufnahme von Kalzium fördert. Da vor allem viele ältere weibliche Mitmenschen Probleme damit haben und unter Osteoporose leiden ist Topinambur auch hier sehr hilfreich.

Abschließend gesagt ist die Wildfrucht Topinambur für den ernährungs- und umweltgestreßten Organismus sehr wertvoll. Auf Grund seiner botanischen und züchterischen Unberührtheit und seiner Herkunft aus Extremregionen (Anden) sammelt er viele wichtige Vitalstoffe, die heutzutage in der moder-

nen (fast-/design food) Ernährung fehlen und daher für den täglichen Gebrauch sehr wichtig ist. Topinambur kann von allen Menschen aller Altersgruppen zur Gesundheitspflege verzehrt werden.

Geschrieben von [Michael](#) am Freitag, 13. August 2010 um 18:14 in [Vitalstoffküche](#)