

Topinambur – Inulinlieferant für die Darmbakterien

Topinambur ist eine mit der Sonnenblume verwandte Pflanze. So hat sie auch eine wunderschöne kleine gelbe Blüte an ihrem zumeist langen Stängel. Ihre Knolle kann wie Kartoffeln verarbeitet werden. Zudem kann man sie auch roh essen.

Ihr Kohlenhydratprofil ist ausgezeichnet für Diabetes mellitus Typ II geeignet, da sie den Mehrfachzucker Inulin beinhalten, der sich nicht auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Bei Inulin handelt es sich um einen Ballaststoff. Er ist genau genommen eine Oligo-Fruktose. Unser Darm kann keine Enzyme bilden um sie zu spalten. Diese Fruktose kann also deshalb fast nicht in unseren Körper gelangen und kommt so in Darmabschnitte, wo unsere „guten“ Bakterien sie verstoffwechseln können. So können die "Guten" sich besser gegen die „schlechten“ Darmbakterien durchsetzen, was uns wieder zu Gute kommt.

Deshalb nennt man diese Sorte an Lebensmitteln, die den Darmbakterien besonders gut und als Nährstoffe dienen als Präbiotika.

Wer bis jetzt kaum Lebensmittel mit Inulin verzehrt hat, sollte langsam die Portionen steigern, da Inulin anfangs Bauchschmerzen verursachen kann. Deshalb ist es ratsam zuerst nur einzelne Topinambur-Schnitze in den Smoothie zu geben, oder in einen Rohkostsalat zu raspeln. Wenn dies vertragen wird, dann kann die Menge gesteigert werden.

Zusätzlich kann man auch die Blätter in den Smoothie mixen, sie beinhalten auch Inulin. Auch Kaninchen, Meerschweinchen und Hühner sollen sie gerne mögen.

Für die Darmbakterien förderliche Menge an Inulin wird 10g am Tag empfohlen. Dies ist etwa in 65g Topinambur enthalten.

Topinambur kann man sehr gut selber anpflanzen – auch im Kübel. Er ist sehr anspruchslos, wächst aber sehr hoch und verbreitet sich gerne, ähnlich wie Unkraut. Dies ist auch der Grund, weshalb man meist viel ernten kann. Doch wenn man regelmäßig im Herbst und über den Winter viele Knollen ausgräbt, kann man hier dies eindämmen.

Weitere Lebensmittel die Inulin beinhalten sind Artischocke, Spargel, Lauch oder Löwenzahn.

