

GLUCOMANNANE DE KONJAC

Perte de poids - transit
glycémie - syndrome métabolique

ORIGINE ET VERTUS RECONNUES

Le glucomannane de Konjac est un polysaccharide extrait des tubercules d'*Amorphophallus konjac*, plante de la famille des Araceae qui pousse naturellement dans les forêts d'Asie du Sud-Est.

PROPRIÉTÉS

Le glucomanne de konjac est une fibre soluble, semblable au psyllium, mais encore plus absorbante et émoulliente que ce dernier. Prises avant les repas avec de l'eau, ces fibres se lient à l'eau dans l'estomac et l'intestin pour former une masse gélatineuse, visqueuse qui multiplie son volume par 17, ce qui fait qu'une très faible quantité suffit pour obtenir les bienfaits normalement attribués à ce type de fibres : régularisation du transit intestinal, baisse des taux de lipides sanguins et meilleur contrôle de la glycémie.

Le glucomanne de konjac régularise la fonction intestinale. Grâce à ses fibres solubles, il est largement reconnu pour assurer la régularité et la fermeté des selles, et pour combattre la diarrhée et la constipation. Car ces fibres absorbent une grande quantité de liquide, ce qui fait augmenter d'autant leur volume. De plus, leur viscosité facilite l'évacuation des selles.

Le glucomannane de konjac consommé dans le cadre d'un régime hypocalorique, **contribue à la perte de poids.** Le Konjac présenté sous forme de gélules, est aussi l'un des aliments les plus faibles en calories : environ 9.6Kcal pour 100g.

Le glucomanne de konjac ralentit l'absorption des sucres et inhibe la réabsorption du cholestérol intestinal excrété par le foie. Elles induisent également une sensation de satiété et réduit le nombre de calories absorbées.

Des études cliniques ont démontré que la consommation de seulement 2 à 3 g de cette fibre avant un repas **pourrait réduire significativement le nombre de calories absorbées et le pic d'insuline grâce à la diminution de l'absorption des hydrates de carbone.**

Kim E., Vuksan V. et al., The relationship between viscosity of dietary fibers and their hypoglycaemic effects, Kor. J. Nutr., 1996, 29: 615-21.

Selon une autre étude récente sur des sujets diabétiques, Le glucomannane de Konjac induit également une sensation de satiété, en réduisant le niveau de gréline, une hormone qui contrôle l'appétit.

Immediate and long-term effects of glucomannan on total ghrelin and leptin in type 2 diabetes mellitus. Chearskul S, Kriengsinyos W, et al. Diabetes Res Clin Pract. 2009 Feb;83(2):e40-2.



LABORATOIRES
FENIOUX

Un essai clinique en double aveugle a montré que par rapport à un placebo, des sujets obèses prenant un gramme de glucomannane de Konjac avant chaque repas avaient perdu près de 4,5 kg après seulement 8 semaines. Il avait été demandé aux sujets de ne pas modifier leurs habitudes alimentaires et d'exercice physique. Le cholestérol total et les LDL avaient également été réduits (respectivement de 21,7 et 15,0 mg/dl) dans le groupe supplémenté en glucomannane. Aucun effet secondaire n'a été rapporté.

Walsh D.E. et al., *Effect of glucomanan on obese patients: a clinical study*, *Int. Obes.*, 1984, 8(4): 289-93.



KONJAC

A CONSEILLER DANS LES CAS SUIVANTS

- Régime hypocalorique, perte de poids
- Contrôle de la glycémie et du cholestérol
- Fonction intestinale perturbée

FICHE TECHNIQUE

- CONSEIL D'UTILISATION : 2 à 3 gélules à prendre avec un grand verre d'eau, 30 minutes avant les repas, prises avec 1 à 2 verres d'eau dans le cadre d'un régime hypocalorique.
- PRÉSENTATION : Boîte de 60 gélules .
- INGRÉDIENTS : Glucomannane de Konjac, Gélule (gélatine)
- INFORMATION NUTRITIONNELLE : une gélule vous apporte 426 mg de Glucomannane de Konjac

PRÉCAUTION D'EMPLOI

N'est pas destiné aux personnes ayant des difficultés à avaler. Doit être consommé avec une grande quantité d'eau. Destiné exclusivement aux adultes de plus de 18 ans.

Laboratoires Fenioux,
La vie est belle au naturel



LABORATOIRES
FENIOUX

Laboratoires Fenioux Benelux

Tél. : +32 (0) 2 375 79 70 • Fax : +32 (0) 2 374 62 64

info@laboratoiresfenioux.be

WWW.LABORATOIRESFENIOUX.BE

DOCUMENT RÉSERVÉ À L'USAGE EXCLUSIF DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ - REPRODUCTION INTERDITE

* Complément alimentaire, ceci n'est pas un médicament. Ne pas dépasser la dose indiquée. Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.