
Subject: Chitosan

Posted by [Reissleine](#) on Wed, 04 Feb 2015 18:52:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

zuerst dachte ich ja, auf Zucker zu verzichten wäre für mich das Schwierigste, aber es ist der Verzicht auf Käse :(. Hat von Euch jemand mal Chitosan ausprobiert und mit welchem Ergebniss?

IG

Subject: Aw: Chitosan

Posted by [osso](#) on Wed, 04 Feb 2015 20:33:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wir hier mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit niemad gemacht haben.

Aber es gibt auch so keinen grund auf Käse zu verzichten. Ist halt nbe frage der Menge: Muss ja vielleicht nicht so oft sein ?

Subject: Aw: Chitosan

Posted by [Danilo](#) on Tue, 24 Feb 2015 13:45:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Reissleine,

Chitosan soll meines Wissens, das Fett der aufgenommenen Nahrung im Magen-Darmtrakt binden, damit es vom Körper nicht aufgenommen werden kann. Das mag zwar funktionieren, doch führt ja nicht nur Fett zu mehr Übergewicht sonder auch Kohlenhydrate. Diese kann der Körper auch in Fett umwandeln und in den Fettdepots einlagern.

Wenn Du also Chitosan einnehmen würdest, wird das Fett aus der Nahrung zwar gebunden, aber das Fett was aus den Kohlenhydraten in Fett umgewandelt wird, kann das Chitosan nicht binden.

Statt Chitosan zu nehmen, würde ich lieber auf eine ausgewogenen Ernährung achten. Wenn Du gerne Käse isst, kannst Du ja evtl. fettärmeren Käse essen, oder aber normalen Käse und dafür weniger.

LG Danilo

Subject: Aw: Chitosan

Posted by [Gast](#) on Sat, 28 Jan 2017 15:58:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi, also man kanns mit dem Verzicht auch übertreiben. Gönn dir doch ab und zu mal etwas

Käse. Ich halt nix von diesem ganzen künstlich verarbeiteten Zeugs wie Chitosan etc.
