



kombinace glukomannanu a *Plantago ovata* (psyllium). Sledován byl vliv na tělesnou hmotnost, pocit sytosti, lipidový profil a metabolismus glukózy. U pacientů užívajících kombinaci glukomannanu a *Plantago ovata* došlo oproti placebo ke snížení hmotnosti a poklesu hladiny LDL cholesterolu. Účinek na hladinu glukózy, inzulinu a HDL cholesterolu nebyl zaznamenán (18).

Studie zkoumaly i účinek glukomannanu u žen po terapii vaginální mykózy a u pacientek trpících akné, zajímavé bylo rovněž ovlivnění hladiny hormonů štítné žlázy u pacientů s hyperthyreózou (3).

Glukomannan se jeví jako vhodný a bezpečný doplněk při léčbě hyperlipidemie, diabetu a zácpy, a to i u dětí, studie však byly provedeny vesměs na velmi nízkém počtu pacientů a výsledky nejsou zcela konzistentní. Odlišné výsledky byly zaznamenány především u antidiabetického účinku glukomannanu. Metaanalýza 14 studií ukázala, že glukomannan signifikantně snižuje hladinu celkového cholesterolu, LDL cholesterolu a triglyceridů a také tělesnou hmotnost, zatímco ovlivnění krevního tlaku, metabolismu glukózy a hladiny HDL cholesterolu nebylo signifikantní. Příznivý efekt glukomannanu na kardiovaskulární onemocnění lze vysvětlit převážně ovlivněním lipidového metabolismu (19).

Metaanalýza, která rozebírala 9 studií o působení glukomannanu u pacientů s nadváhou či obezitou, však jeho účinnost nepotvrdila (20). Je potřeba další výzkum.

LITERATURA

1. Haager JR, Rybková R. Pokojové rostliny – Ottův atlas. Ottovo nakladatelství Praha 2011. 401 p.

Dávkování, nežádoucí účinky

Obvyklá dávka činí 2–4 g glukomannanu denně (1 g 3× denně před jídlem, zapít 1–2 sklenicemi vody), ale může být i vyšší. Z nežádoucích účinků se může objevit průjem, nadýmání a pocit plného žaludku či hladu. Alergické reakce nebyly pozorovány (11, 21).

Přípravky

Konjak glukomannan je na trhu ve formě doplňků stravy, např. Vito Life Glukomannan tbl., Picnic Glukomannan konjac cps., Ex Herbis Glukomannan tbl., Nature's Way Glukomannan Konjac cps., Dr. Slim Glukomannan cps. a Sanct Bernhard Glukomannan nápoj. K dispozici jsou také vícesložkové přípravky, které obsahují konjak glukomannan v kombinaci s dalšími složkami, jako je skořice, psyllium, chitosan, zelený čaj, karnitin či zelená káva.

Z hlíz zmijovce se vyrábějí i nekalorické potraviny známé jako shirataki či konjak. V České republice najdeme na trhu konjakovou mouku i různé druhy těstovin s obsahem zmijovce, jako jsou nudle a špagety. Konjaková guma a glukomannan se používají také jako přísada do potravin (E425), přičemž povolené množství je 10 g/kg. Glukomannan má využití i ve farmacii a v dalších průmyslových odvětvích (20).

Závěr

Glukomannan se jeví jako vhodný a bezpečný doplněk při léčbě hyperlipidemie, obezity a zácpy, a to i u dětí. K dispozici je ve formě doplňků stravy.

2. Chua M, Baldwin TC, Hocking TJ, Chan K. Traditional uses and potential health benefits of *Amorphophallus konjac* K. Koch ex N. E. Br. J Ethnopharmacol. 2010; 128(2): 268–278.