

Der Arbeitskreis Komplementärmedizin stellt vor

Gute Samen für den Darm?

Monika Lesk

Es gibt immer mehr sogenanntes „Superfood“, ein Marketingbegriff, der Lebensmittel bezeichnet, denen eine besondere positive gesundheitliche Wirkung zugeschrieben wird. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel schreibt, dass sich die Resultate, obwohl wissenschaftliche Studien oft positive gesundheitliche Wirkungen ergeben, nicht unbedingt auf die reale Ernährung übertragen lassen. Auch Chia-Samen werden oft als Superfood beworben. Sind sie wirklich „super“ und welche Alternativen gibt es?

Chia-Samen

Chia (*Salvia hispanica*) ist ein einjähriges Gewächs aus der Gattung des Salbei, das ursprünglich aus Mexiko und Guatemala stammt. Es wird hauptsächlich in Südamerika, Südostasien und Australien angebaut und muss nach Deutschland importiert werden. Chia-Samen haben einen hohen Anteil an Omega-3 Fettsäuren und liefern eine Menge an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralien (Kalzium, Magnesium, Eisen). Chia-Samen quellen in Verbindung mit Flüssigkeiten auf und bilden eine geleeartige Masse. Der Grund ist die äußere schleimbildende Polysaccharidschicht, die auch in Leinsamen enthalten ist. Chia-Samen haben wenig Eigengeschmack und können in der Küche vielfältig verwendet

werden. In Salaten oder Müsli, als Chia-Pudding oder Chia-Marmelade, im Smoothie (gibt eine schöne, cremige Konsistenz) oder als Ei-Ersatz für Veganer. Die Menge von 15 Gramm (ein gehäufte Esslöffel) soll nach den derzeitigen Verzehrempfehlungen der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) nicht überschritten werden.

Chia-Samen sind im Vergleich zu Leinsamen relativ teuer. Der Preis für ein Kilogramm liegt teilweise über 40 Euro, die gleiche Menge Leinsamen unter fünf Euro.

Leinsamen

Gemeiner Lein (*Linum usitatissimum*) ist eine alte Kulturpflanze der Gattung Lein, die ursprünglich aus den arabischen Staaten kommt und heute weltweit angebaut wird. Leinsamen enthält einen ähnlichen hochwertigen Nährstoffmix wie Chia-Samen, nur der Anteil an Omega-3 Fettsäuren liegt knapp darunter (Chia-Samen 19 g, Leinsamen 17 g pro 100 g (im Mittel) laut Stiftung Warentest). Im Gegensatz zu den Chia-Samen sitzt die Schleimschicht (Polysaccharidschicht) nicht außen auf den Samen, sondern in den Samenschalen. Deshalb wirken geschrotete Leinsamen besser als ungeschrotete. Geschrotete Leinsamen halten allerdings nur für eine kurze Zeit, denn beim Mahlen werden die Fettsäuren frei gesetzt, die sich dann schnell zersetzen und ranzig werden.

Die Quellfähigkeit ist etwas geringer als bei den Chia-Samen. Leinsamen werden schon lange als pflanzliches Mittel bei Verstopfungen eingesetzt. Nennenswert sind außerdem die in den Randschichten befindlichen Lignane, die zu den Phytoöstrogenen, sekundären Pflanzenstoffen, die ähnlich wie Östrogene wirken, gehören. Aufgrund ihrer östrogenartigen Eigenschaften finden Leinsamen vor allem als Hormonersatz in den Wechseljahren Verwendung. Leinsamen werden gerne als Beigabe ins Müsli oder im Brot verwendet.

Flohsamen

Indischer Flohsamen (*Plantago ovata*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Wegeriche. Sie ist in den Wüstengebieten Nordafrikas und Südwestasiens heimisch. Sie wird hauptsächlich in Indien und Pakistan angebaut. Flohsamenschalen (*Psyllii semen*) enthalten Schleimstoffe, Öle, Proteine und Ballaststoffe, haben jedoch im Gegensatz zu Leinsamen und Chia-Samen den geringsten Nährwert. Gemahlene Flohsamenschalen verfügen sowohl im Magen als auch im Darm über eine immense Quellkraft und ein hohes Wasserbindungsvermögen. Im Vergleich zu Lein- und Chia-Samen haben Floh-

samen die höchste Quellkraft. Durch die hohe Flüssigkeitsbindung können Sie die Samen bei Verstopfung, aber auch zur Regulierung der Verdauungstätigkeit bei Durchfall verwenden. Außerdem haben sie eine milde antientzündliche Wirkung, vermutlich durch geringfügige Fermentierung zu kurzkettigen Fettsäuren. *Plantago ovata* kann laut den DGVS-Leitlinien zur Diagnostik und Therapie (2011) zur Remissionserhaltung bei Colitis ulcerosa eingesetzt werden (Empfehlung 10.16).

Zusammenfassung

- Chia-Samen sind länger haltbar und müssen nicht gemahlen werden.
- Leinsamen und Chia-Samen enthalten ähnlich hochwertige Inhaltstoffe.
- Chia-Samen sind deutlich teurer als Leinsamen und Flohsamen.
- Flohsamen besitzen die höchste Quellfähigkeit.
- Indischer Flohsamen (*Plantago ovata*) wurde in die Leitlinien Colitis ulcerosa aufgenommen.
- Im Unterschied zu Leinsamen enthalten Flohsamen und Chia-Samen keine östrogenartigen Substanzen.

Info

Achtung: Für die Darmregulation und Pflege der Darmschleimhaut, müssen alle drei Samen mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden. So vergrößert sich das Volumen des Darminhaltes, was die Verdauung anregt und reguliert. Die Aufnahme von Medikamenten kann durch den hohen Anteil an Ballaststoffen gestört werden, deshalb sollte eine Stunden Abstand zwischen den Einnahmen liegen. Die Samen dürfen nicht bei einer Verengung des Darms (Stenose) eingenommen werden.

