



farmgoodies
So entsteht das Gute

DAS KRAFTPAKET – DER LEINSAMEN 🌱

Erstellt am 07.02.2024

Der Leinsamen (*Linum usitatissimum*) zählt zu unseren heimischen Superfoods und kann es locker mit seinen weltweiten Konkurrenten, wie bspw. Chiasamen aus dem fernen Südamerika aufnehmen. Sie werden seit Jahrhunderten aufgrund ihrer beeindruckenden Nährstoffdichte geschätzt und bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Anbei ein Überblick von **Diätologin Nicole Stark** 📖📖



Omega-3-Fettsäuren-Quelle

Leinsamen sind eine der besten pflanzlichen Quellen für Alpha-Linolensäure (ALA), eine Omega-3-Fettsäure. Omega-3-Fettsäuren sind entscheidend für die Gesundheit des Herzens und können Entzündungen im Körper reduzieren. Ein regelmäßiger Verzehr von Leinsamen kann dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern und die allgemeine Herzgesundheit zu unterstützen.¹

Ballaststoff-Bombe

Leinsamen sind reich an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, die eine wichtige Rolle bei der Verdauung spielen. Die Ballaststoffe in Leinsamen können die Darmgesundheit fördern, indem sie als Futter für die Darmbakterien dienen. Außerdem kann dadurch die Frequenz der Darmbewegungen und damit des Stuhlgangs gesteigert werden. Ballaststoffe sind sowohl hilfreich bei Durchfall als auch Verstopfungen². Darüber hinaus können Ballaststoffe dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren³ und das Sättigungsgefühl zu erhöhen⁴, was beim Gewichtsmanagement hilfreich sein kann.

Antioxidantien-Power

Leinsamen enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien, einschließlich Lignan, die dazu beitragen können, Zellschäden durch freie Radikale zu bekämpfen^{1,5}. Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von chronischen Krankheiten und können dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und den Zellalterungsprozess zu verlangsamen.

Cholesterinsenkende Wirkung

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen können Leinsamen dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Leinsamen das "schlechte" LDL-Cholesterin senken und das "gute" HDL-Cholesterin erhöhen kann, was das Risiko von Herzkrankheiten weiter reduziert⁶.

Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten

Leinsamen können auf vielfältige Weise in die Ernährung integriert werden. Sie können zu Müsli, Joghurt oder Smoothies hinzugefügt werden, um die Nährstoffdichte und Sättigung zu steigern.

Leinsamenmehl kann als vegane Ei-Alternative in Backwaren verwendet werden. Leinsamenöl eignet sich hervorragend für die kalte Küche.

Fazit

Leinsamen sind ein wertvolles Nahrungsmittel, das eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen bietet. Durch ihre reiche Nährstoffzusammensetzung können sie dazu beitragen, die Herzgesundheit zu unterstützen, die Verdauung zu fördern, Entzündungen zu reduzieren und den Cholesterinspiegel zu senken. Durch ihre Vielseitigkeit in der Küche können Leinsamen leicht in die tägliche Ernährung integriert werden, um von ihren zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

Empfehlenswert ist es bei ballaststoffreichen Lebensmitteln, immer langsam mit der Einführung zu starten. Ich empfehle täglich 1 TL – EL Leinsamen, z.B. im Joghurt, Müsli oder 1 EL Leinöl im Salat.

Quellen: ¹ Mihir Parikh et al. (2019) | ² Jianxia Ma et al. (2022) | ³ Huihui Xi et al. (2023), A. I. Villarreal-Renteria et al. (2022) | ⁴ Mahtab Zarei et al. (2022) | ⁵ V. Musazadeh et al. (2021) | ⁶ W. Nowak et al. (2023)



Stark Ernährungsberatung / Wien

Mein Name ist Nicole Stark. Ich bin leidenschaftliche Diätologin und helfe Menschen im Jungle der Ernährungsinformationen zurechtzukommen. Gefördert wird eine individuelle Balance in den Bereichen Essen und Bewegung, die langfristig umsetzbar und zielführend ist. Mein Ziel ist es, gemeinsam mit meinen KlientInnen eine gesunde Lebensweise zu entwickeln, ohne auf Genuss und Vielfalt zu verzichten.

Kontaktinfo: Nicole Stark, BSc.
(Diätologin)

www.stark-ernaehrungsberatung.at
office@stark-ernaehrungsberatung.at