



# CHIASAMEN

## WAS SIND CHIASAMEN?

Chiasamen sind die Samen der einjährigen Chiapflanze (*Salvia Hispanica*). Diese gehört zur Familie der Lippenblütler. Die Samen sind ca. ein bis zwei Millimeter groß und können schwarz, schwarz getupft, grau oder weiß sein. Sie gehören zu den Ölsaaten und Pseudogetreiden, damit sind sie glutenfrei. Die Chiapflanze wird in Mittel- und Südamerika, Südostasien und Australien angebaut.

## VERWENDUNG

Die Samen der Chiapflanze quellen in Wasser auf und bilden ein Gel. So kann man beispielsweise einen Esslöffel Chiasamen mit drei Esslöffeln Wasser vermischen und als Eiersatz in Kuchen verwenden. Außerdem werden die Samen häufig zum Andicken von Smoothies oder Marmelade verwendet. Vor allem in der veganen Ernährung kommt das sogenannte Superfood oft zum Einsatz, zum Beispiel eben als Eiersatz beim Backen oder zur Zubereitung von veganen Desserts.

## WAS IST BEI DEM VERZEHR ZU BEACHTEN?

Wenn man die Chiasamen im Ganzen isst, profitiert man von der Ballaststoffdichte, sowie der Quellfähigkeit und dem damit einhergehenden Sättigungseffekt. So kann man jedoch nicht alle Nährstoffe aufnehmen, da diese im Samen stecken und der Körper diesen nicht aufspalten kann. Sie werden somit unverdaut wieder ausgeschieden. Möchte man jedoch alle Spurenelemente, Vitamine und Fette aufnehmen, so sollte man auf bereits gemahlene Chiasamen zurückgreifen. Mithilfe von einem Mixer oder einer Kaffeemühle kann man die Samen ganz einfach selbst mahlen.

Da Chiasamen schnell aufquellen und somit viel Wasser aufnehmen, sollte zusätzlich viel Wasser getrunken werden. Außerdem sollten nicht mehr als 15 Gramm pro Tag verzehrt werden.

Da es zu allergischen Reaktionen kommen kann, sollten Allergiker vorsichtig beim Verzehr von Chia-Produkten sein. Außerdem kann es zu Wechselwirkungen zwischen den Inhaltsstoffen von Chiasamen und blutverdünnenden Medikamenten kommen. Sollten Sie Blutverdünnungsmittel einnehmen, sprechen Sie den Verzehr von Produkten mit Chiasamen mit Ihrem Arzt ab.

## HEILKRÄFTE DER CHIASAMEN?

Chiasamen werden außerdem positive Effekte auf die Gesundheit zugeschrieben. So sollen sie sich positiv auf den Blutdruck auswirken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Durch die aufquellende Wirkung erhöhen sie das Stuhlvolumen und verringern die Darmpassagezeit. Außerdem tragen die gequollenen Samen zu einer längeren Sättigung bei, indem sie das Volumen der Mahlzeit erhöhen. Allerdings gibt es noch keine Langzeitstudien zu den gesundheitlichen Wirkungen von Chiasamen.

### CHIASAMEN

vs.

### LEINSAMEN

- bessere Lagerfähigkeit
- geringere Belastung durch Cadmium
- milder Geschmack
- quillt nur im Ganzen

- einheimisch
- geschrotet nicht lange lagerfähig
- quillt nur geschrotet

Pro 100 g	Chiasamen	Leinsamen
Kalorien	486	534
Protein (g)	16	17
Fett (g)	30	>40
Gesättigte Fettsäuren (g)	3,33	3,60
Einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	2,31	7,16
$\alpha$ -Linolensäure (g)	17	23
Linolsäure (g)	6	5
Verhältnis Omega 6 : Omega 3	1 : 3	1 : 4
Vitamine		
Vitamin A-Retinoläquivalent (IE)	54	0
Vitamin E (mg)	0,5	3
Mineralstoffe / Spurenelemente		
Kalium (mg)	407	731
Kalzium (mg)	600	230
Magnesium (mg)	335	323
Eisen (mg)	7,7	6,75
Zink (mg)	4,5	1,5
Ballaststoffe (g)	18-27	22,7

Die angegebenen Werte sind lediglich grobe Richtwerte und variieren je nach Hersteller, Herkunftsort und Art der Chia- bzw. Leinsamen.

Die pflanzliche  $\alpha$ -Linolensäure (ALA) muss im Körper zu den langkettigen Omega-3-Fettsäuren (EPA oder DHA) umgewandelt werden. Diese Umwandlungsrate ist jedoch so gering, dass sich der Verzehr von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren nicht erheblich auf den EPA- oder DHA-Spiegel im Blut auswirkt. In einer Studie wurde jedoch bewiesen, dass sich der ALA-Spiegel nach dem Verzehr von geschroteten Chiasamen um fast 60 % und der EPA-Wert um fast 40 % erhöhte.

Abgesehen von den Omega-3-Fettsäuren enthalten sowohl Chia- als auch Leinsamen viel Eiweiß, was sie für die vegane Ernährung besonders wertvoll macht.

Darüber hinaus sind Chiasamen gute Kalzium- und Zinklieferanten und versorgen den Körper mit vielen Ballaststoffen.