



Foto: AdobeStock

Leinsamen: Gesund für Hirn, Herz und vieles mehr

Stand: 25.02.2022

Lein, auch Flachs genannt, gilt als Super-Food. Samen und Öl der Pflanze sollen besondere Kräfte haben. Der heimische Leinsamen ist den sehr teuren Chia-Samen inhaltlich besonders ähnlich, kostet aber nur ein Zehntel.

Leinsamen bestehen zu 25 Prozent aus Ballaststoffen. Sie regulieren den Blutzuckerspiegel, schützen vor Krebs und sogar vor Karies, weil sie den Speichelfluss anregen.

Die Darmbakterien zersetzen die Ballaststoffe unter anderem zu Buttersäure, was sich direkt auf den Cholesterinspiegel und sehr gut auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

Geschrotete Leinsamen entfalten Inhaltsstoffe

Damit man die gesunden Inhaltsstoffe aufnehmen kann, sollte Leinsamen geschrotet sein. Denn seine Schale ist noch härter

als die vom Chia-Samen und kann im Magen kaum aufgelöst werden. Da geschroteter Leinsamen sehr schnell ranzig wird und dabei gesundheitsschädliche Fettsäuren bildet, sollte man eine kleine Packung nehmen und diese wirklich kühl und luftdicht verschließen.

Ganze Leinsamen fördern die Verdauung

Wer seine Verdauung fördern will, nimmt die ganzen Samen und trinkt viel dazu. Das regt die Darmtätigkeit an. Leinsamen ziehen viel Flüssigkeit und bilden Schleimstoffe, die dafür sorgen, dass die Nahrung wesentlich schneller und effizienter transportiert wird. Außerdem schützt dieser Schleim den Magen-Darm-Trakt wie ein Pflaster, was nicht nur bei einem Reizdarm hilfreich ist, sondern allgemein gut für den Darm. Ganz wichtig dabei: sehr viel trinken. Sonst können Leinsamen Bauchschmerzen, Verstopfungen und sogar einen Darmverschluss auslösen.

Leinöl ist gesund für Hirn, Herz und vieles mehr

Leinöl wird aus den Leinsamen gewonnen und ist am besten kalt gepresst. Es wird in dunklen Flaschen verkauft und sollte innerhalb weniger Wochen verbraucht werden, denn Leinöl besteht zu 45 Prozent aus der Omega-3-Fettsäure α -Linolensäure und der Omega-6-Fettsäure Linolsäure. Beide werden schnell ranzig. Aber so wie sie in Leinöl vorkommen, sind sie eine seltene, sehr gesunde Mischung: Sie sind gut für das Gehirn, für den Blutdruck und bei chronisch entzündlichen Krankheiten.

Ein bisschen Leinöl pro Tag - in Quark verrührt oder einfach pur gelöffelt - ist auch ideal für Rheumatiker, Menschen, die unter Depressionen leiden, oder Herzranke. Die α -Linolensäure wird unter anderem für die Blutbildung und als Bestandteil von Zellmembranen benötigt. Sie senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel, schützt so das Herz-Kreislauf-System. Außerdem gilt Leinöl als entzündungshemmend und antibakteriell.

Blausäure: Vorsicht Überdosierung!

Leinsamen enthalten Blausäure, die überdosiert zu Magenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen kann. Außerdem können Leinsamen die Wirkung von Medikamenten beeinflussen, die direkt über die Magenschleimhaut aufgenommen werden. Deshalb sollte man pro Tag nicht mehr als zwei Esslöffel Leinöl und zwei Esslöffel Leinsamen verzehren. Bei einigen Ölen wurde die Blausäure herausgefiltert.

Experte zum Thema

Dennis Heider, Ernährungsberater

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Leinsamen-Gesund-fuer-Hirn-Herz-und-vieles-mehr,leinsamen114.html>