



CHIA – Der mysteriöse Samen der Maya

30. Mai 2013 | Von [Holger Gugq](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugq](#)



Liebe BLOG-Leserinnen und Leser, liebe PEAK-Kundinnen und Kunden,

Nüsse und Samen gelten generell als gesunde nahrhafte Lebensmittel mit hohem gesundheitlichen Stellenwert angesehen. Teilweise besteht ein mehr oder weniger hohes Allergiepotenzial aber alles in allem sind die Schlagzeilen sehr positiv.

Chia-Samen gibt es schon sehr lange und dennoch sind Sie als Lebensmittel in der Versenkung verschwunden, dabei weisen Sie auf den ersten Blick eine Reihe sehr interessanter Eigenschaften auf die mir durchaus erwähnenswert erschienen, mitunter deren hoher Gehalt an **Omega 3 Fettsäuren**, **Calcium** oder **Ballaststoffen**.

Sollte man Chia-Samen in seinen Ernährungsplan mit aufnehmen oder sind vergleichbare, gängigere Lebensmittel nach wie vor die bessere Wahl?

Diese und viele andere Fragen zum Thema Chia-Samen möchte ich heute beantworten.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen.

Chia-Samen

Chia-Samen (*Salvia hispanica*. L., Lamiaceae) stammen aus Mexiko und zählen zur Familie der Lippenblütler. Der Samen wächst an einjährigen krautigen Pflanzen mit blauen Blüten die zur Gattung der *Salvia* (Salbei) zählen.

Schon bei den Maya galten Chia-Samen als Grundnahrungsmittel. In deren Sprache stand Chia für „Stärke“ und wurde mitunter vor langen Wanderungen, Märschen und körperlichen Aktivitäten verzehrt.

In Broterzeugnissen dürfen seit 2009 bis zu 5 % Chia-Samen enthalten sein.

Fazit

Chia-Samen können auf eine lange Geschichte zurückblicken und standen jeher für STÄRKE.

Gibt es Unterschiede zwischen weißen und braunen Chia-Samen?

Glaut man den Aussagen einiger Ernährungsexperten, sind weiße Chia-Samen gesundheitlich wertvoller als ihr schwarzes Pendant. In Wahrheit ist es so, dass hinsichtlich der Nährstoffe keinerlei Unterschiede zwischen schwarz und weiß bestehen.

Der einzige Unterschied den Analysen ergaben war ein höherer Gehalt an Quercetin in schwarzen Samen. Bei Quercetin handelt es sich um einen gelben Naturfarbstoff, der zur Gruppe der Flavonoide zählt. Hervorzuheben ist seine antikarzinogene Wirkung die sich wahrscheinlich aufgrund des hohen antioxidativen Potentials ergibt die von Quercetin ausgeht.

Fazit

Hinsichtlich der Farbe bestehen bei Chia-Samen keine größeren Unterschiede. Wer auf die Aufnahme von Quercetin wert legt sollte sich allerdings an schwarze Chia-Samen halten.



Chia-Samen – Das ist drin

Analysen zu Lebensmitteln sind natürlich immer sehr interessant da Sie offenbaren mit welchen Nährstoffen wir uns bei deren Aufnahme versorgen können. NOCH interessanter sind Analysen die Vergleiche ähnlicher Lebensmittel mit einschließen. Ich habe aus diesem Grund die Analysen von Chia-Samen, Leinsamen und Kürbiskernen einem kritischen Vergleich unterzogen.

Vergleich Chia-Samen / Kürbiskerne / Leinsamen

	Kürbiskerne	Leinsamen	Chia Samen	
Energie	560	379	444	kcal/100g
Eiweiß	24400	24835	21200	mg/100g
Fett	45600	31450	31400	mg/100g
Kohlenhydrate	14220	0	4900	mg/100g
Vitamine				
Vitamin B1	220	148	89	µg/100g
Vitamin B2	320	399	112	µg/100g
Vitamin E	1720	819	2911	µg/100g
Mineralstoffe				
Natrium	18	0	0	mg/100g
Kalium	814	509	600	mg/100g
Calcium	41	234	500	mg/100g
Magnesium	402	358	290	mg/100g
Phosphor	830	872	535	mg/100g
Eisen	12480	8346	6500	µg/100g
Zink	7030	1527	5000	µg/100g
Kupfer	1478	407	150	µg/100g
Ballaststoffe				
Ballaststoffe	8800	33842	33700	mg/100g
wasserlösliche BS	1760	17260	4000	mg/100g
wasserunlösliche BS	7040	16583	29700	mg/100g
Fettsäuren				
gesättigte Fettsäuren	9373	3162	5900	mg/100g
einfache ungesättigte Fettsäuren	10593	5744	2100	mg/100g
Linolsäure (Omega 6)	23366	4210	5900	mg/100g
Linolensäure (Omega 3)	292	16950	20360	mg/100g
Eicosatriensäure	0	0	0	mg/100g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	23658	21160	23400	mg/100g
Cholesterin	0	0	0	mg/100g
Omega 3 / Omega 6	1:89	4:1	3,45:1

Kalorien und Makronährstoffe

Chia-Samen liefern pro 100g 444kcal und sind damit kalorienreicher als Leinsamen aber kalorienärmer als Kürbiskerne. Hinsichtlich des Fettanteils sind Chia-Samen beinahe identisch mit Leinsamen, während Kürbiskerne hier die höchsten Mengen liefern. Der Proteinanteil aller 3 Arten ist beachtlich und unterscheidet sich hier von anderen Samenarten deutlich. Chia-Samen enthalten hier jedoch den geringsten Anteil. Wenn es um den Kohlenhydratanteil geht, bestehen größere Unterschiede. Während Leinsamen frei von Kohlenhydraten sind, liefern Chia-Samen pro 100 g 4,9 g Kohlenhydrate. Kürbiskerne fallen mit 14,2 g pro 100 g ins Gewicht.

Fazit

Die meisten Kalorien erhält man über Kürbiskerne. Leinsamen liefern ausschließlich Proteine und Fett. Der Protein- und Fettanteil bei Chia-Samen und Leinsamen ist vergleichbar während sich bei Kohlenhydraten größere Unterschiede ergeben.

Vitamine

Die wenigen verlässlichen Informationen, die man zu Chia-Samen und deren Vitaminanteil findet, deuten auf einen hohen Gehalt an Vitamin E hin der unseren anderen beiden Lebensmitteln weit überlegen ist. Bei der Versorgung mit B-Vitaminen haben Leinsamen und Kürbiskerne allerdings die Nase vorn. Fehlende Informationen zu den sonstigen Vitaminen deuten teilweise mit Sicherheit auf nicht signifikante Mengen hin. (z.B. bei Vitamin B 12, C und D).

Fazit

Chia-Samen zeichnen sich besonders durch einen hohen Vitamin E-Anteil aus.

Mineralstoffe

Bei Mineralstoffen haben Chia-Samen einiges zu bieten.

Der Gehalt an Calcium pro 100 g ist beträchtlich und sogar höher als der Gehalt der gleichen Menge Milch. Das in Chia-Samen enthaltene Bor unterstützt zudem die Aufnahme von Calcium.

Auch die Kaliumbilanz lässt sich mit Chia-Samen deutlich aufpeppen, wenngleich Kürbiskerne hier noch höhere Mengen liefern. Das Natrium/Kalium-Verhältnis ist bei allen 3 Lebensmitteln dank des niedrigen Gehalts an Natrium als stark kaliumlastig zu bezeichnen, was sich beispielsweise für Salz-Responder mit Hypertonie als vorteilhaft herausstellen kann. Auch Sportler profitieren von einem Kaliumüberschuss, wenngleich dies nicht bedeuten soll, dass auf Natrium verzichtet werden kann! Das Verhältnis ist entscheidend.

Der Gehalt an Eisen ist mit 6,5g pro 100g beachtlich aber nicht so ausgeprägt wie bei Leinsamen oder Kürbiskernen. Werbeaussagen sprechen von einem 5-fach höheren Eisengehalt, wie er in Spinat vorkommt.

Anmerkung

Da es sich nicht um Häm-Eisen handelt, dürfen derartige Werte jedoch nicht für bare Münze genommen werden. Die Aufnahme von pflanzlichem Nicht-Hämeisen kann durch eine Reihe von Bestandteilen im Samen beeinflusst werden.

Letztlich ist auch ein Wert von 5g Zink pro 100g als durchaus signifikant anzusehen.

Fazit

Bei Mineralstoffen haben Chia-Samen einiges zu bieten. Im Vergleich zu Leinsamen und Kürbiskernen stechen Sie besonders bei Calcium und Kalium heraus.

Leider werde ich diese Aussage im weiteren Verlauf meines BLOGs nochmals etwas relativieren müssen ...lesen Sie weiter ...

Ballaststoffe

Was den Gesamtanteil an Ballaststoffen angeht, ist dieser bei Chia-Samen und Leinsamen in etwa gleich und deutlich höher anzusetzen als bei Kürbiskernen. Der Unterschied zu Leinsamen, bei denen sich wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe in etwa die Waage halten, besteht im deutlich größeren Anteil an wasserunlöslichen Ballaststoffen in Chia-Samen.

Wasserunlösliche Ballaststoffe haben die Eigenschaft, größere Mengen Wasser an sich zu binden und Darmbewegungen anzuregen. In Verbindung mit Wasser entsteht bei Chia-samen eine schleimige Polysaccharidschicht. Letztlich erhöht sich so die Stuhlmenge und die Verweildauer des Stuhls wird verkürzt. Dies wiederum bedeutet einen schnelleren Abtransport von Giftstoffen (z.B. Mytoxine).

Wasserunlösliche Ballaststoffe können von Darmbakterien nur in geringem Maße abgebaut werden und sind daher nicht in die Energiebilanz miteinzurechnen zumal ein möglicher Restenergiegehalt lediglich der Ernährung von Darmbakterien zuträglich ist.

Generell quellen Ballaststoffe im Magen auf (um das 9-12-fache innerhalb weniger Minuten). Diese Zunahme des Volumens spricht sog. Mechanorezeptoren an und löst so ein vorübergehendes Sättigungsgefühl aus. Ballaststoffe sorgen ebenfalls dafür, dass Kohlenhydrate langsamer absorbiert werden und damit Blutzuckerschwankungen weniger stark zustande kommen.

Fazit

Chia-Samen liefern hohen Mengen besonders wasserunlöslicher Ballaststoffe. Diese dienen als kalorienfreier Sattmacher und fördern die Verdauung.

Fettsäuren

Um es vorwegzunehmen: Der größte Nachteil des Kürbiskerns liegt in seinem schlechten Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3, weshalb er hier mit einer schlechten Bewertung von vornherein aus dem Gesamtvergleich fällt.

Chia-Samen enthalten etwas mehr gesättigte und etwas weniger ungesättigte Fettsäuren als Leinsamen. Bei relativ ähnlichen Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist das Omega3 zu Omega6-Verhältnis bei Leinsamen sogar noch etwas besser als bei Chia-Samen. Die Tatsache das beide „nur“ pflanzliche Linol- und Linolensäure liefern, welches im Körper erst in EPA umgewandelt werden muss, bricht Leinsamen und Chia-Samen hinsichtlich der Versorgung mit Omega-Fettsäuren keinen Zacken aus der Krone, da die angesprochene Umwandlung beim Gesunden durchaus effektiv stattfinden kann. Die Ausbeute an Omega-Fettsäuren ist bei Chia-Samen also mit der von Fisch zu vergleichen, wenn Sie nicht sogar bestimmten Fischarten überlegen sind.

Omega 3 Fettsäuren sind dafür bekannt, den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und „schlechte“ Blutfette zu senken. Sie verhindern die Bildung von Plaques, verbessern die Durchblutung, wirken entzündungshemmend, fördern aber auch die Blutungsneigung. Nach dem Training eingenommen, können Sie das Immunsystem unterstützen und so Krankheiten vermeiden die im sog. „open window“ entstehen.

Alle 3 Sorten aus unserem Vergleich sind cholesterinfrei, können also in jedem Fall auch bei Hypercholesterinämie Bestandteil des Ernährungsplanes sein.

Fazit

Der Sieger bei Fettsäuren ist und bleibt der Leinsamen, wenngleich auch Chia-Samen ein hervorragendes Verhältnis gerade bei Omega-Fettsäuren aufweisen.

Chia-Samen leisten also einen erheblichen Beitrag an der Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren und verbessern das Omega3/Omega6-Verhältnis

TIPP

Warum gerade das Verhältnis von Omega3 zu Omega6-Fettsäuren so wichtig ist können Sie hier nachlesen:

<http://www.peak.ag/blog/omega-3-und-omega-6-%e2%80%93-auf-das-verhalten-kommt-es-an>

Sonstige Bestandteile in Chia-Samen

Antioxidantien

Berichten zur Folge verstecken sich in Chia-Samen neben Vitamin E eine Vielzahl weiterer Antioxidantien, wie beispielsweise Koffeinsäure die mitunter antivirale Eigenschaften aufweist, ab 250mg die Sekretion von HCl im Magensaft steigert oder die endogene Nitrosaminbildung beim Menschen hemmt.

Das antioxidative Potential von Chia-Samen wird mit dem dunkler Beeren verglichen. Antioxidantien unterstützen körpereigene Systeme beim Kampf gegen freie Radikale und helfen so dabei, vorzeitige überhöhte Zellschädigungen zu vermeiden.

Fazit

Das antioxidative Potential von Chia-Samen scheint enorm und anderen Samenarten weit überlegen.

Chia-Samen: Vorteil Haltbarkeit

Bei all den bisher genannten Vor- und Nachteilen von Leinsamen bzw. Chia-Samen geht ein Punkt auf das Konto der Chia-Samen nämlich die Haltbarkeit. Chia-Samen sind deutlich länger haltbar als Leinsamen. Sie können problemlos 4-5 Jahre aufbewahrt werden, ohne schlecht zu werden oder an Geruch und Geschmack einzubüßen. Schuld daran ist deren hoher Anteil an Antioxidantien, der Sie vor dem „ranzig“ werden, sprich vor Oxidationsvorgängen schützt.

Fazit

Chia-Samen lassen sich problemlos über lange Zeit lagern.



Verwendung

Der Vorteil bei Chia-Samen ist, dass Sie mitunter roh und unzubereitet verzehrt werden können. Sie eignen sich so als schnelle Zugabe zu Joghurt, Quark, Salaten, Nachspeisen oder Müslis. Natürlich kann man mit gemahlene Chia-Samen auch backen oder kochen.

Eine besondere Darreichungsform der Chia-Samen ist das Chia-Gel mit dem Namen „Chia-Fresca“. Man legt dazu 2 Esslöffel Chia-Samen für 30 Minuten in 300 ml Wasser. Die daraus entstehende zähe Flüssigkeit kommt dann in ein Glas Fruchtsaft und wird so getrunken. Chia-Freska gilt bei seinen Befürwortern als sättigender energiereicher Beginn in den Tag.

Auch bei Ausdauersportlern findet Chia-Freska Verwendung da man bei der Aufnahme angeblich von der hohen Menge gebundenen Wassers und der langsamen Absorption profitiert.

WICHTIG

Trinken Sie unbedingt genügend Flüssigkeit in Verbindung mit der Aufnahme von Chia-Samen!

Interessant

Man weiß von Chia-Samen, dass Sie relativ resistent gegen Insekten sind. Dies führt dazu, dass in der Regel für den Anbau weniger Spritzmittel verwendet werden müssen. Auf der anderen Seite ist es schwierig, die kleinen Samen nach der Ernte vollständig von derartigen Rückständen zu befreien. Gerade beim rohen Verzehr liegt deshalb die Überlegung nahe, sich nach einer BIO-Variante von Chia-Samen umzusehen.

Zusammenfassung

Wir haben heute von Chia-Samen erfahren, dass es zwei Arten gibt, die sich hinsichtlich Ihrer Inhaltsstoffe jedoch kaum unterscheiden.

Im Vergleich zu Kürbiskernen und Leinsamen bestehen die meisten Parallelen zum Leinsamen besonders, was den Gehalt an Ballaststoffen und Omega3-Fettsäuren angeht. Chia-Samen liefern hohe Mengen Kalium, Calcium, Eisen und Zink. Bei den Vitaminen ist nur der hohe Gehalt an Vitamin E erwähnenswert.

Interessant und außergewöhnlich ist der hohe Gehalt an Ballaststoffen und hier vor allem der unlöslichen Variante. Dieser verleiht Chia-Samen besondere Eigenschaften hinsichtlich der Verdauung, Sättigung und Blutzuckerregulierung.

Ein großer Vorteil bei Chia-Samen ist deren hoher Gehalt an Antioxidantien welcher Chia-Samen nicht nur eine lange Haltbarkeit beschert, sondern Chia-Samen auch zum Verbündeten im Kampf gegen ein Überaufkommen an freien Radikalen macht.

In Teil 2 möchte ich Ihnen einiges zur Daten- und Studienlage in Verbindung mit Chia-Samen berichten. Leider werde ich die ein oder andere in Teil 1 aufgestellte Bemerkung nochmals etwas relativieren müssen.

Bis dahin verbleibe ich



mit sportlichem Gruß

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6



[Print](#)



[PDF](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben