

Chia, die heilige Ölsaat der Azteken

Die ideale Diabetes-Prophylaxe | Barbara Simonsohn

Pflanzensamen enthalten, um die Fortpflanzung zu sichern, eine hohe Nährstoffdichte bzw. die Lebenskraft einer Pflanze in geballter Form. Sie sind somit ein hochkonzentriertes Lebensmittel. Fetthaltige Samen wirken antioxidativ, schützen den Körper vor Umweltgiften, isolieren die Nervenzellen, beugen Herzkrankheiten vor und liefern viel Energie. Ursprüngliche Samen, die züchterisch nicht bearbeitet wurden, schenken uns besonders viel Energie und Lebenskraft. Darunter ist Chia, die heilige Ölsaat der Azteken, ein Pflanzensamen mit enorm hoher Vitalstoffdichte, die nicht einmal aufkonzentriert werden muss.



Botanik

Chia ist ein Salbeigewächs und gehört zur Familie der Lippenblütler. Das einjährige Kraut wird bis zu 1,5 Meter hoch und entwickelt hellblaue oder purpurfarbene, oft auch weiße Blüten, die auf langen Blütenständen am Ende der Zweige wachsen.

Ein Pfund Chia beinhaltet etwa 800.000 Samen. Diese sind etwa zwei Millimeter groß und von grülicher, schwarzer, weißer oder rötlicher Farbe.

Chia wächst nur in subtropischen und tropischen Gegenden und verträgt keinen Frost. Zurzeit wird die Pflanze hauptsächlich in Argentinien, Peru, Mexiko, Kolumbien, Guatemala und Bolivien sowie in Australien angebaut.

Nährstoffangaben

Chia enthält nur 440 Kalorien pro 100 Gramm (22 Kalorien pro Teelöffel), das ist für eine Ölfrucht sehr wenig.

Chia ist eine der besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe.

Die Konzentration wertvoller Inhaltsstoffe im Chia-Samen spricht für sich:

- Chia enthält fast doppelt so viel Eiweiß wie Sojabohnen,

- achtmal so viele Omega-3-Fettsäuren wie Lachs,
- 15-mal so viele Ballaststoffe wie Vollkorn-Reis,
- achtmal so viele Mineralstoffe wie Reis,
- doppelt so viel Kalium wie Bananen,
- bis zu sechsmal so viel Eisen wie Spinat,
- mehr Eisen als Rinderleber,
- bis zu sechsmal so viel Kalzium wie Vollmilch,
- 15-mal so viel Magnesium wie Brokkoli,
- siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen,
- dreimal so viel Vitamin E wie Weizenkeime und
- fünfmal so viel Folsäure wie Spinat.

Das Erstaunliche dabei: Chia liegt nicht als Konzentrat vor, wie Moringa, AFA-Algen oder Gerstengrassaft, sondern diese Vitalstoffdichte findet sich im ganzen, nicht bearbeiteten Samen.

Ungesättigte Fettsäuren: das „A&O“ für eine gesunde Ernährung

Wir sollten uns auch in unserem Körper um einen „Ölwechsel“ kümmern, damit unser „Motor“ lange und störungsfrei läuft.

Falsche Fette wie Transfettsäuren führen auf Dauer zu Arteriosklerose, die als ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt.

Herzinfarkt und Schlaganfall sind in den Industrienationen die Top-Todesursachen. Und schon mehrere hunderttausend Kinder bei uns leiden unter Bluthochdruck. Hier kommt Chia ins Spiel:

Die Samen enthalten zu 30 Prozent Fettsäuren und davon zu mehr als 60 Prozent essenzielle Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure (ALA). Ebenso findet sich die wertvolle essenzielle Omega-6-Fettsäure Linolsäure (LA) in den Samen.

Keine Ölsaat enthält mehr dieser beiden Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann.

Jedoch hängt auch ein Zuviel von Omega-6-Fettsäuren mit einem erhöhten Risiko für die Entstehung chronischer Entzündungen, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs, Alzheimer, Arthritis, Darmentzündungen und Demenz zusammen.

In unserer Ernährung ist das Verhältnis von Omega-6- (n6) zu Omega-3-Fettsäuren (n3) leider aus dem Gleichgewicht geraten und stark zugunsten der Omega-6-Fettsäuren verschoben. So beträgt das Verhältnis n6 : n3 bei uns 16 : 1, in den USA bereits 21 : 1.

Anzustreben wäre ein Verhältnis n6 : n3 von 2 : 1 bis 5 : 1.

Wir leiden heute also fast alle unter einer „Überdosis“ an Omega-6-Fettsäuren und an einem eklatanten Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Mit Chia kann hier entgegengewirkt werden.

Ungesättigte Fettsäuren sind sehr sensibel und reaktionsfreudig. Von deren Funktion in den Zellmembranen hängt jedoch das reibungslose Leben innerhalb der Zelle ab. Chia enthält eine Fülle von Antioxidanzien, welche die Fettsäuren vor Oxidation schützen.

Omega-3-Fettsäuren entfalten besonders im Gehirn und Nervensystem ihre positive Wirkung und laden den Organismus energetisch auf wie eine Batterie. Chia trägt also auch z. B. zur Burnout-Prophylaxe bei.

Omega-3-Fettsäuren wirken antientzündlich. Sie können somit Menschen mit Darmentzündungen helfen. Die Häufigkeit von Schüben bei Morbus-Crohn-Patienten beispielsweise, die ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, halbierte sich während einer einjährigen Studie.

Ballaststoffe: zur Darmpflege und als Verdauungshilfe

Ärzte empfehlen ein Minimum von 30 Gramm Faserstoffen pro Tag. Wir nehmen heute jedoch nur noch durchschnittlich 15 Gramm Ballaststoffe täglich zu uns. Chia ist eine der reichhaltigsten Quellen für Faserstoffe überhaupt: ein Esslöffel der Samen, zwölf Gramm, enthält rund fünf Gramm Faserstoffe!

Chia ist daher zur Darmpflege und als Verdauungshilfe absolut geeignet. Gerade bei Verstopfung und Divertikulose ist eine ballaststoffreiche Ernährung ratsam. Allerdings muss man bei Divertikulitis ballaststoffarm essen. Chia ist die Lösung! Jedes Samenkorn ist von einer Hülle löslicher Ballaststoffe umgeben, die bei Kontakt mit Flüssigkeit geleeartig wird; der Nahrungsbrei quillt auf und kann leichter durch den Darm transportiert werden.

Während der beschleunigten Darmassage binden die weitgehend unverdaulichen Ballaststoffe wie ein Löschpapier Darmgifte, die dann zusammen ausgeschieden werden. Damit beugen sie Darmentzündungen und Darmkrebs vor. Außerdem „füttern“ die Faserstoffe in Chia unsere physiologische Darmflora und stärken so ganz allgemein das Immunsystem.

Diabetes

Chia hilft auch bei Diabetes (I und II), indem es die Kohlenhydratverdauung verlangsam und den Blutzuckerspiegel stabilisiert. So sättigen die Samen durch den hohen Anteil an Faserstoffen ausreichend und verhindern Heißhungerattacken. Die in Chia enthaltenen B-Vitamine regulieren als Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors (GTF) zusätzlich den Blutzuckerspiegel. Zink stärkt die Langerhans'schen Inseln in der Bauchspeicheldrüse. Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren reduzieren den Insulinbedarf.

Mit Chia angereichertes Brot führte in einem wissenschaftlichen Experiment an der Universität Toronto zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels nach Mahlzeiten um durchschnittlich 41 Prozent. Eine Chiasorte („Salba“) bekam sogar ein medizinisches Patent als Lebensmittel zum erfolgreichen Management von Diabetes.

Fazit

Chia stärkt die Verdauungsfunktionen und stellt für lange Zeit Energie zur Verfügung. Die Nährstoffdichte dieser Ölsaat ist beispiellos. Schließlich handelt es sich um kein Lebensmittelkonzentrat, sondern um ein Lebensmittel. Chia stärkt so die Ausdauer bei sportlicher Betätigung, hilft beim Gewichtsmanagement und dient zur Diabetesprophylaxe und -therapie. Darüber hinaus stabilisiert es langfristig auch die Stimmung, da die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren für eine optimale Bildung von Neurotransmittern sorgen.

Chia kann damit durchaus im Rahmen einer Ernährungsumstellung zur Prophylaxe und Therapie des Metabolischen Syndroms in Betracht gezogen werden.

Das Gute: Chia ist relativ preiswert, schmeckt angenehm und passt zu fast allen Speisen. Das einzige, woran man denken sollte: Ähnlich wie bei Leinsaat oder Flohsamenschalen sollte Chia in viel Flüssigkeit vorquellen oder es sollte genügend dazu getrunken werden.

Literaturhinweis

Simonsohn, Barbara: Chia-Power. Windpferd, 2014



Dipl. pol. Barbara Simonsohn

studierte Sozialwissenschaften und schloss ihr Studium als Diplom-Politologin ab. Sie beschäftigt sich seit mehr als zwanzig Jahren intensiv mit dem Thema Ernährung und biodynamischer Landwirtschaft. Von der Naturheilerin Dr. Renate Collier ließ sie sich zur Azidosetherapeutin und Fastenleiterin ausbilden.

Kontakt:

Holbeinstr. 26, D-22607 Hamburg
Tel.: 040 / 895338, Fax: 040 / 893497
basim@barbara-simonsohn.de,
www.barbara-simonsohn.de