

# Vital Lebensmittel

## Oktober: Leinsamen

### Nährwerttabelle pro 100g:

<b>Energie:</b>	<b>372 kcal</b>
<b>Eiweiß:</b>	<b>24 g</b>
<b>Kohlenhydrate:</b>	<b>0 g</b>
<b>davon Zucker:</b>	<b>0 g</b>
<b>Ballaststoffe:</b>	<b>35 g</b>
<b>Fett:</b>	<b>31 g</b>
<b>Vitamin B6:</b>	<b>900 µg</b>
<b>Magnesium:</b>	<b>350 mg</b>
<b>Phosphor:</b>	<b>660 mg</b>
<b>Eisen:</b>	<b>8200 µg</b>



### Das Wichtigste über Leinsamen:

- Leinsamen sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren vom Typ Omega-3 (75%) und Omega-6 (25%)
- Personen, die an Divertikulose leiden sollten besser keine Leinsamen konsumieren
- In ihnen stecken Vitamine aus dem B-Komplex und Vitamin E, sowie verdauungsfördernde Enzyme
- Erste Studien deuten an, dass Leinsamen helfen gegen verschiedenen Krebsarten vorzubeugen (Prostata-, Dickdarm- und Brustkrebs)
- Viel Trinken!

### Weitere Informationen:

Sie liefern wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Jod, Eisen, Zink, Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium, Mangan, Silizium und Kupfer.

Die beste Wirkung haben Leinsamen, wenn man sie im geschroteten Zustand verarbeitet. Durch das Aufbrechen gelangen die Schleimstoffe und das Leinöl besser nach außen und entfachen ihre positiven Effekte.

Wenn man Leinsamen isst und zu wenig trinkt, dann kann sich im schlimmsten Fall ein Darmverschluss entwickeln, da die Schleimstoffe sozusagen im Darminnen verkleben.

Leinsamen kann die Aufnahme von Arzneimitteln über den Darm behindern. Nehmen Sie Leinsamen nicht gleichzeitig mit anderen Medikamenten ein, sondern möglichst erst nach einem zeitlichen Abstand von mindestens zwei bis drei Stunden.

Leinsamen wird mit Gesundheitsvorteilen wie einem besseren Stuhlgang und einem niedrigeren Risiko für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs in Verbindung gebracht.