

Die uralte Ballaststoffquelle erfreut sich zunehmender Beliebtheit beim Abnehmen

GESCHICHTE AUF EINEN BLICK

- Flohsamenschalen stammen von *Plantago ovata*, einer in Asien beheimateten Pflanze, und werden seit Jahrhunderten in der traditionellen indischen und chinesischen Medizin verwendet
- Dieses uralte Verdauungshilfsmittel erfreut sich bei einer neuen Generation zunehmender Beliebtheit – einer Generation, die als Kind darauf achtete, dass ihre Eltern Flohsamenschalenpulver und Wasser zu sich nahmen, um regelmäßig zu essen
- Flohsamenschalen sind eine weitaus sicherere Alternative zu Medikamenten zur Gewichtsreduktion wie Semaglutid, besser bekannt als Ozempic
- Eine umfassende Überprüfung und Metaanalyse, die im *Journal of the American Association of Nurse Practitioners* veröffentlicht wurde, ergab, dass Flohsamen das Körpergewicht, den Body-Mass-Index und den Taillenumfang bei übergewichtigen und fettleibigen Personen verringerten
- Flohsamenschalen sind für ihre appetitanregende Wirkung bekannt, lindern aber auch Verstopfung und können zur Unterstützung der Herz- und Herz-Kreislauf-Gesundheit nützlich sein

Bio-Flohsamen aus ganzen Schalen sind eine ausgezeichnete Ballaststoffergänzung, insbesondere wenn sie zwei Stunden nach einer Mahlzeit mit einem vollen Glas Wasser eingenommen werden. Dieses uralte Verdauungshilfsmittel ist auch bei einer neuen Generation im Trend – einer Generation, die aufgewachsen ist und darauf geachtet hat, dass ihre Eltern Flohsamenschalenpulver und Wasser zu sich nehmen, um regelmäßig zu essen. ¹

Aber Flohsamenschalen haben einiges zu bieten – nicht in handelsüblichen Produkten mit Orangengeschmack, sondern in ihrer minimal verarbeiteten Form mit ganzen Schalen. verwendet. Die vielen Vorteile werden nun von denjenigen erkannt, die sie zur Gewichtsreduktion, zum glutenfreien Backen und für viele andere Zwecke verwenden. Verwendungen dazwischen.

Flohsamenschalen werden von der Ozempic-Menge umarmt

Flohsamenschalen enthalten sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe und werden häufig als Appetitzügler bei Menschen eingesetzt, die abnehmen möchten. Die New York Times berichtete: ³

"Herr. [Max] Wittek, 33, ein Softwareentwickler in Greenpoint, Brooklyn, der kürzlich eine ketogene Diät gemacht hat, hat Flohsamenschalen verwendet, um seinen Pizzaboden auf Blumenkohlbasis sättigender zu machen." Flohsamen, sagte er, „halten meinen Bauch davon ab, zu sagen: ‚Bitte stecken Sie etwas in mich hinein.‘"

Es ist eine weitaus sicherere Alternative zu Medikamenten zur Gewichtsabnahme wie Semaglutid, besser bekannt als Ozempic. Die Nachfrage nach Medikamenten, die eine einfache Gewichtsabnahme versprechen, ist sprunghaft angestiegen, wobei die Verschreibungen von 2019 bis 2022 um 2.082 % gestiegen sind. ⁴ Auch der Verkauf von Produkten aus Flohsamenschalen steigt: Von 2018 bis 2022 wurden in den USA 249 solcher Produkte auf den Markt gebracht. ⁵

Wenn man Flohsamen Wasser hinzufügt, entsteht ein viskoses Gel, das im Körper nicht verdaut oder fermentiert wird. Im Dünndarm erhöht Flohsamen die Viskosität des Speisebreis – einer halbflüssigen Mischung aus teilweise verdauter Nahrung, Flüssigkeit und Magensäure – was die Aufnahme und den Abbau von Nährstoffen verlangsamt. ⁶

Eine umfassende Überprüfung und Metaanalyse, die im Journal of the American Association of Nurse Practitioners veröffentlicht wurde, ergab, dass Flohsamen das Körpergewicht, den Body-Mass-Index und den Taillenumfang bei übergewichtigen und fettleibigen Personen verringerten. „Gelbildende, nicht fermentierte Flohsamenfasern, die unmittelbar vor den Mahlzeiten verabreicht werden, erleichtern wirksam die Gewichtsabnahme bei übergewichtigen und fettleibigen Teilnehmern“, schlussfolgerte das Team. ⁷

Eine separate Studie, in der Flohsamenschalen mit dem Medikament zur Gewichtsreduktion, Orlistat, bei Mäusen verglichen wurden und für ihre appetitanregende Wirkung bekannt sind, ergab, dass beide Behandlungen eine ähnliche Wirkung auf die Kontrolle des Körperfettanteils hatten, Flohsamen jedoch besser bei der Senkung des Triglyceridspiegels wirkten. ⁸

Bei adipösen oder übergewichtigen Kindern und Erwachsenen sowie bei Menschen mit metabolischem Syndrom wurde festgestellt, dass der

tägliche Verzehr von Flohsamen die Blutfettwerte und die glykämische Reaktion verbessert, gleichzeitig das Sättigungsgefühl steigert und die Risikofaktoren für metabolisches Syndrom und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbessert. ⁹

Warum Sie natürliche Strategien ausprobieren sollten, nicht Ozempic

Medikamente zur Gewichtsabnahme wie Ozempic liegen voll im Trend, aber die wachsende Liste an erheblichen Nebenwirkungen – ganz zu schweigen von den hohen Kosten – veranlasst die Menschen, nach sichereren, natürlicheren Optionen wie Flohsamen zu suchen. Das ist eine gute Nachricht, denn Semaglutid, das unter dem Namen Ozempic als Diabetes-Medikament und in höherer Dosierung unter dem Namen Wegovy als Mittel zur Gewichtsreduktion verkauft wird, kann auch zu schwächenden Nebenwirkungen, einschließlich Magenlähmungen, führen.

Gastroparese oder verzögerte Magenentleerung ¹⁰ verlangsamt oder stoppt die Bewegung der Nahrung vom Magen in den Dünndarm. Dies führt zu einem längeren Sättigungsgefühl, was ein Mechanismus ist, den Semaglutid nutzt, um eine Gewichtsabnahme herbeizuführen. Allerdings führt eine Gastroparese auch zu Übelkeit, Erbrechen und in schweren Fällen zu Dehydrierung und Mangelernährung. Diabetes ist aufgrund einer Nervenschädigung im Magen die häufigste Ursache für Gastroparese. ¹¹

Semaglutid und ähnliche Medikamente sollen jedoch die Magenentleerung verzögern, und bei vielen, die sie einnehmen, wird über schwere Übelkeit und Erbrechen – häufige Symptome einer Gastroparese – berichtet. Sogar WeightWatchers, auch bekannt als WW, steigt durch die Übernahme der Telegesundheitsplattform Sequence in den Markt für Medikamente gegen Fettleibigkeit ein und will seinen Kunden einen einfachen Zugang zu Medikamenten zur Gewichtsreduktion wie Wegovy ermöglichen. ¹²

Flohsamen unterdrücken den Appetit auf ähnliche Weise, sind aber insgesamt viel sicherer. In *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* heißt es: „Obwohl Flohsamen nützlich sind, kann es zu Appetitverlust führen und die Magenentleerung verzögern, wenn es vor den Mahlzeiten eingenommen wird ...“ ¹³

Berberin – ein weiterer „natürlicher Ozempic“

Zum Thema natürliche Alternativen zu Ozempic: Berberin ist eine weitere Option mit ähnlichen Vorteilen wie Flohsamen, obwohl es sich um eine völlig andere Verbindung handelt. Berberin ist eine Chemikalie, die in Pflanzen wie Gelbwurzel und Europäischer Berberitze vorkommt. ¹⁴ Untersuchungen zeigen, dass es hilft, den Blutzucker zu regulieren und beim Abnehmen helfen kann.

Eine systematische Literaturrecherche im Jahr 2022 zeigte, dass die Ergänzung mit Berberin einen positiven Effekt auf das Lipidprofil, den Nüchternblutzucker, die Adipositasparameter und den systolischen Blutdruck hatte. ¹⁵

In einem Artikel aus dem Jahr 2022 in *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology* schrieben die Forscher: „Studien haben gezeigt, dass BBR [Berberin] die pathologischen Zustände von Stoffwechselstörungen lindern kann, und der Mechanismus hängt mit der Regulierung der Darmmikrobiota zusammen ... inzwischen die Struktur Auch die Funktion der Darmmikrobiota veränderte sich nach der Behandlung mit Berberin.

Wie Flohsamen kann auch Berberin die Zeit verzögern, die die Nahrung benötigt, um durch Ihren Dünndarm zu gelangen und vorzugsweise Mikroben nähren, die nützliche kurzkettige Fettsäuren produzieren, von denen bekannt ist, dass sie viele gesundheitliche Vorteile haben.

Flohsamenschalen bieten mehr als nur Gewichtsverlust

Das Schöne an natürlichen Verbindungen wie Flohsamen ist, dass sie typischerweise mehrere positive Wirkungen haben. Flohsamenschalen sind nicht anders und wirken als gesundheitsförderndes Präbiotikum in Ihrem Darm.

„Flohsamenschalen ... bestehen aus hochverzweigtem und gelbildendem Arabinoxylan, einem Polymer, das reich an Arabinose und Xylose ist und für den Menschen nur begrenzt verdaulich ist. Allerdings können mehrere Mitglieder der Darmmikrobiota diese Oligosaccharide und ihre Zuckerbestandteile als Energiequelle nutzen und daher kann davon ausgegangen werden, dass Flohsamen präbiotisches Potenzial haben“, erklärten Forscher im *International Journal of Molecular Sciences*. ¹⁹

Präbiotika tragen dazu bei, das Wachstum nützlicher Bakterien zu steigern und steigern gleichzeitig die Produktion kurzkettiger Fettsäuren wie Butyrat und Propionat, die beim Aufbau der Darmbarriere ²⁰ eine Rolle spielen und diese für krankheitsverursachende Mikroorganismen weniger durchlässig

machen. Darüber hinaus wurde gezeigt, dass Butyrat den programmierten Zelltod von Dickdarmkrebszellen induziert.

Flohsamen tragen auch dazu bei, Wasser im Dünndarm zurückzuhalten und so den Wasserfluss zum Dickdarm zu erhöhen.²³ Dies macht es zu einer wirksamen natürlichen Option zur Linderung von Verstopfung. „Es fängt Wasser im Darm ein, erhöht die Stuhlwassermenge, erleichtert den Stuhlgang und verändert die Darmumgebung“, erklärten Forscher der Universität Helsinki, Finnland, und Kollegen.

Dies ist mit erheblichen Veränderungen der Darmmikrobiota verbunden, insbesondere bei Menschen mit Verstopfung.²⁴ Flohsamen wirken ebenso wie Kiwis und Pflaumen bei der Linderung von Verstopfung und haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie die Belastung deutlich lindern.²⁵ Es wurde auch festgestellt, dass Flohsamen bei der Linderung von Verstopfung besser wirken als Weizenkleie und auch bei Durchfall und anderen Darmproblemen nützlich sind:

„Die Wasserhaltekapazität des Flohsamengels wirkt als Stuhlnormalisierer, macht harten Stuhl bei Verstopfung weicher, festigt losen/flüssigen Stuhl bei Durchfall und normalisiert die Stuhlform/lindert die Symptome beim Reizdarmsyndrom (IBS). Flohsamen sind die einzigen isolierten Ballaststoffe, die vom American College of Gastroenterology für die Behandlung von Reizdarmsyndrom und von der American Gastroenterological Association für chronische idiopathische Verstopfung empfohlen werden.“

Flohsamen kommen Ihrer Herz- und Stoffwechselgesundheit zugute

Flohsamen bieten viele zusätzliche gesundheitliche Vorteile, die klinisch nachgewiesen sind, darunter: Verbesserte Blutzuckerkontrolle bei Menschen mit metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes

- Cholesterinoptimierung
- Niedriger Blutdruck

Ein von der Council for Responsible Nutrition (CRN) Foundation finanzierter Bericht ergab, dass die tägliche Einnahme von Flohsamenballaststoffen bei herzkranken US-amerikanischen Erwachsenen über 55 Jahren durch die Reduzierung von Herzerkrankungen die Gesundheitskosten um fast 4,4 Milliarden US-Dollar pro Jahr senken könnte medizinische Ereignisse im Zusammenhang mit Herzerkrankungen um 11,5 %.

In einer in Food & Function veröffentlichten Rezension wurde auch das Potenzial von Flohsamen zur Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Komplikationen hervorgehoben: „Zahlreiche pharmakologische Studien haben die Wirkstoffe und therapeutischen Wirkungen von Flohsamen und seinen Extrakten untersucht, darunter Antioxidantien, Antitumormittel, antidiabetische, blutdrucksenkende, entzündungshemmende, neuroprotektive, antidiarrhoische und antivirale Wirkung.“²⁹

Flohsamenschalen können auch das Risiko der Bildung von Gallensteinen verringern, indem sie den Cholesterin-Sättigungsindex des Körpers in der Galle senken.³⁰

Bio-Flohsamen sind am besten

Flohsamen sind eine stark besprühte Kulturpflanze, was bedeutet, dass viele Quellen mit Pestiziden, Herbiziden und Düngemitteln kontaminiert sind. Verwenden Sie daher nur ungesüßte Bio-Flohsamenschalen. Die dreimal tägliche Einnahme von Bio-Flohsamen könnte Ihrer Ernährung bis zu 18 Gramm Ballaststoffe (löslich und unlöslich) hinzufügen.

Idealerweise sollten Sie etwa 25 bis 50 Gramm Ballaststoffe pro 1.000 aufgenommene Kalorien zu sich nehmen, daher sollten Sie Flohsamen zusätzlich zu einer obst- und gemüsereichen Ernährung verwenden. Wie bereits erwähnt, nehmen Sie Flohsamen zusammen mit einem vollen Glas Wasser zu sich. Auch beim Kochen und Backen kann es nützlich sein, und viele glutenfreie Rezepte basieren auf Flohsamenschalen.

Schwerwiegende Nebenwirkungen von Flohsamen sind selten. Wenn Sie jedoch Schluckbeschwerden, eine Verengung der Speiseröhre oder andere Verstopfungen im Magen-Darm-Trakt haben, sollten Sie vor der Anwendung von Flohsamen Ihren Arzt konsultieren.

Zu den gesunden Lebensmitteln mit hohem Ballaststoffgehalt gehören neben Flohsamen auch grüne Erbsen, Artischocken, gebackene Süßkartoffeln mit intakter Schale, Spinat, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl und viele andere Gemüsesorten.

Weitere Optionen, die auch hervorragende Ballaststoffquellen darstellen, sind Birnen, Himbeeren, gedünstete Pflaumen, getrocknete Feigen oder Datteln (aufgrund des hohen Zuckergehalts in Maßen verzehrt), Kürbis, Äpfel mit intakter Schale und Orangen.