

Ressort: Gesundheit

## Chia Samen in den Alltag integrieren

### Energielieferanten Chia Samen Teil II

Norderstedt, 11.08.2016, 12:00 Uhr

**GDN** - Die reich mit Aminosäuren, Kohlenhydraten, Mineralstoffen, Vitaminen, entzündungshemmenden Antioxidanzien und Fetten ausgestatteten Chia Samen sind aktuell sehr beliebt. Ob Freizeit- oder Profisportler, für beide Gruppen lassen sie sich perfekt in den Alltag integrieren.

Viele Sportler schwören auf Nahrungsergänzungsmittel, die ihnen Vitamine, Aminosäuren, Mineralien und Eiweiße liefern. Damit wollen sie ihren täglichen Bedarf an Nähr- und Energiestoffen decken. Die meisten Nahrungsergänzungsmittel liegen entweder in Pulver-, Tabletten- oder Kapselform vor. Aber warum in dieser Ausführung, wenn es auch auf natürliche Weise geht? Superfoods wie Chia Samen sind reich an Nährstoffen, die der menschliche Körper benötigt, vor allem, wenn er Höchstleistungen erbringen muss.

Die Antioxidanzien in Chia Samen können der erhöhten Produktion von freien Radikalen während eines intensiven Trainings entgegenwirken. Außerdem unterstützt der hohe Kalziumgehalt den Knochenaufbau und die Nervenreizleitung. Neben Kalzium enthält Chia auch einen hohen Anteil an Magnesium, Eisen, Zink und Selen. Genau die Mineralien, die Sportler am meisten benötigen. Gleichzeitig sind die exotischen Samen eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren wie Linolensäure. Diese kann nachweislich Gelenkschmerzen und Gelenkentzündungen lindern. Also, warum nicht einfach Chia Samen in leckeren Rezepten verarbeiten und im Alltag integrieren? Nicht nur Sportler kommen dabei auf ihre Kosten.

### 1 bis 2 Esslöffel Chia Samen in Speisen und Getränke mischen

1 bis 2 Esslöffel Chia Samen sind ungefähr 12,5 bis 25 g, die über den Tag verteilt in Getränke wie Smoothies, Säfte oder Tee und Speisen wie Pudding, Suppe oder Müsli eingerührt werden können. Dieser Anteil an Chia Samen enthält ca. 12 g Kohlenhydrate. Ebenso passen die Samen in Salate und sind dabei nicht nur etwas fürs Auge, sondern wirkungsvolle Nahrungsmittel. Wer mag, kann die Chia Samen auch während des Trainings ins Getränk mischen, das für die Erholungspausen zwischendurch immer dabei sein sollte. Sie sind eine wunderbare Energiereserve im klassischen Work-out oder anderen Trainingseinheiten.

Für manchen Sportler, der ein zu intensives Training betreibt, kann es möglich sein, dass ihm diese ballaststoffhaltigen Samen innerhalb seiner Trainingsphase gar nicht bekommen, während sie bei Ausdauersport wie Walken, Wandern oder leichtes Joggen sehr verträglich sein sollen. Chia Samen nehmen viel Wasser auf und können im Darm auf ein Vielfaches aufquellen. Das bedeutet, dass Sie mehr Flüssigkeit als sonst am Tag zu sich nehmen müssen. Außerdem ist es bei schwerwiegenden Erkrankungen der Speiseröhre oder des Verdauungstraktes wie beispielsweise Divertikulitis (Entzündung der Darmwandausstülpungen, Divertikel genannt) ratsam, dass Sie Ihren behandelnden Arzt konsultieren, bevor Sie Chia Samen in Ihren Alltag integrieren.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-76494 chia-samen-in-den-alltag-integrieren.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sylvia Haendschke

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der

allein jeweilige Autor verantwortlich. Sylvia Haendschke

**Editorial program service of General News Agency:**

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619