

Leinöl und Leinsamen: Gut für Herz und Verdauung

Verfasst von **Alfred Domke**, Redakteur für Gesundheits-News

Nach höchsten wissenschaftlichen Standards verfasst und von Mediznern und Medizinerinnen geprüft

Leinsamen und Leinöl werden häufig zur Verfeinerung von Müslis oder Salaten verwendet. Sie geben solchen Speisen nicht nur eine besonders leckere Note, sondern sind auch äußerst gesund, da sie die Verdauung anregen und das Herz schätzen können.



Bild: AdobeStock_53681062

Omega-3-Fettsäuren: Warum Leinöl und Leinsamen so gesund sind

Leinöl und Leinsamen gelten als wahre Superfoods. Sie regen nicht nur die Verdauung an, sondern tragen durch die darin enthaltenen blutdrucksenkenden und entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

Es ist lange bekannt, dass Leinöl und Leinsamen die Verdauung anregen. Doch nicht nur das. Diese Lebensmittel können auch das Herz schützen.

Ballaststoffe bringen den Darm in Bewegung

Wie das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) erklärt, sind die Leingewächse (Linaceae) eine große Familie mit über 200 Arten. Darunter sind welche, die für die menschliche Ernährung genutzt werden, aber auch Arten, die zur Ölgewinnung für Farbe und Lacke angebaut werden.

Schon die Bewohnerinnen und Bewohner von Troja ließen sich Leinsamen schmecken. Reste von Leinsamen, die bei Ausgrabungen in Amphoren gefunden wurden, belegen das.

In den Schalen des Leinsamens finden sich quellfähige Ballaststoffe, die den Darm in Bewegung bringen. Leinsamen entfaltet seine optimale Wirkung, wenn er leicht aufgebrochen oder geschrotet wird.

Parallel immer viel trinken

Leinsamen ist eine beliebte Zutat für Müslis und auch Brotteige. In der orientalischen Küche wird er traditionell für Breie oder auch Suppen verwendet.

Wichtig ist beim Verzehr von Leinsamen parallel immer viel zu trinken, damit die Samen quellen und die Schleimstoffe (zählen zu den wasserlöslichen Ballaststoffen) ihre Wirkung entfalten können.

Wenn zu wenig getrunken wird, kann es leicht zu Verstopfung und Blähungen kommen.

Blutdrucksenkende und entzündungshemmende Wirkung

Leinöl, das aus Leinsamen gepresst wird, schmeckt nussig und leicht herb. Für den menschlichen Verzehr wird es kalt gepresst, um seine wertvollen ungesättigten Fettsäuren zu erhalten.

Der Pressrückstand, der Leinkuchen genannt wird, ist ein sehr gutes Tierfutter, weil er reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Protein ist.

Leinöl ist vor allem für seinen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure bekannt. Diese gehört zu den Omega-3-Fettsäuren, die der Mensch nicht selbst bilden kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss.

Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftler sprechen Omega-3-Fettsäuren unter anderem blutdrucksenkende und entzündungshemmende Wirkung zu. Damit sollen sie besonders bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken.

Laut dem BZfE ist der Anteil von etwa 55 Prozent Alpha-Linolensäure im Leinöl für ein pflanzliches Öl außerordentlich hoch. Rapsöl hat beispielsweise nur einen Anteil von zehn Prozent.

Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren-Lieferanten

Früher wurde stets darauf verwiesen, dass vor allem Seefisch Omega-3-Fettsäuren liefert. Doch bereits vor einigen Jahren zeigte eine Studie an der Universität Jena, dass auch pflanzliche Öle wie das Leinöl das Potenzial haben, die (Herz-)Gesundheit zu schützen, berichtet die gemeinnützige Organisation Carstens-Stiftung auf ihrer Webseite.

Im Rahmen dieser Untersuchung nahmen die Teilnehmenden über einen Zeitraum von acht Wochen täglich zwei Esslöffel Leinöl zu sich. Der Verzehr von Fisch war ihnen während dieser Zeit strengstens untersagt.

Im Vergleich zum Beginn der Studie ließen sich nach acht Wochen ungefähr doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren im Blut der Probandinnen und Probanden nachweisen. Auch die Blutdruckwerte sowie die Blutfette konnten gesenkt werden.

Leinöl reagiert empfindlich auf Sauerstoff und Licht

Wie das BZfE erklärt, reagiert Leinöl empfindlich auf Sauerstoff und Licht. Deshalb wird das Öl meist in kleinen Mengen in Flaschen aus braunem oder grünem Glas angeboten. Es sollte nach Anbruch kühl gelagert und rasch verbraucht werden.

Leinöl passt gut zu Müslis, Quarkspeisen und Salatsaucen. Dips und Aufstriche bekommen durch das Öl eine feine, nussige Note.

In den für Lein ehemals typischen Anbaugebieten, in der Lausitz und in Schlesien, ist Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl ein verbreitetes, gesundes und köstliches Gericht. (ad)

Quellen anzeigen

Autor: Alfred Domke

Quellen:

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Leinöl und Leinsamen, (Abruf: 25.01.2020

Carstens-Stiftung: Herzschutz mit Leinöl, (Abruf: 25.01.2020),