

# GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 29. Februar 2016

## Chia-Samen

### Superflop statt Superfood

Wenn man den vielen Presseberichten Glauben schenkt, scheinen Chia-Samen der Körner-Burner für die Gesundheit zu sein: Antioxidantien, Proteine, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und, und, und. **Gute Pillen – Schlechte Pillen** hat sich die Fakten näher angeschaut – mit ernüchterndem Ergebnis.

Schlaganfallrisiko? Herzinfarktgefahr? Zu hoher Cholesterinspiegel? Blutzuckerstress? Es gibt kaum ein Gesundheitsrisiko, das angeblich nicht mit Chia zu mindern sei. Angeblich helfen sie sogar, Gewicht zu reduzieren. Mittlerweile gibt es die Samen überall zu kaufen. Sie sollten aber nicht in großen Mengen verbraucht werden. So empfiehlt die [Europäische Kommission](#), **täglich nicht mehr als 15 Gramm Chia-Samen** zu essen.

Und wie schaut es in dieser Miniportion mit all den beworbenen guten Wirkstoffen aus? 15 Gramm Chia-Samen enthalten beispielsweise nur so viel Eiweiß wie 9 Gramm Emmentaler Käse. Die Menge an Vitamin C ist so groß wie die in 2 Gramm Apfel, und die Menge an Magnesium steckt in zwei Scheiben Mischbrot.

Für Chia-Samen und ihre Wirkung gibt es nur wenige Ernährungsstudien. Die liefern aber nur Laborwerte und lassen keine Rückschlüsse auf einen gesundheitlichen Nutzen zu. Und eine ausgewogene Ernährung enthält in der Regel alle notwendigen Vitamine und Mineralien. Chia ist damit kein Superfood, sondern ein Lebensmittel wie andere auch. Einen Vorteil zur Vermeidung bestimmter Krankheiten bietet es also nicht.

Chia-Samen sind nicht gerade preiswert. Das Kilo kostet zwischen 10 bis 25 Euro. Bei Kleinstpackungen (zum Beispiel „Chia-Shots“) liegt der Kilopreis sogar bei fast 50 Euro.

#### **GPSP-Tipp**

Chia-Samen haben kein Eigenaroma – liefern also keine Geschmackssensation. Wer mag, kann sie beim Kochen als exotische Zutat verwenden. Aber es gibt sicherlich schmackhaftere Samen und Körner als lukullisches Beiwerk.

Hier lesen Sie mehr zu [den Chia-Samen](#) sowie zu unserer entsprechenden Rubrik [„Aufgespießt – Aus Internet und Werbung“](#).

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle [www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de) oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 1/2016. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

[Redaktion@GP-SP.de](mailto:Redaktion@GP-SP.de)

[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.

Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).

Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige

Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg,

Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 29/010/70934