Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist beim Verzehr von Leinsamen zu beachten?

Mon, 05/05/2025 - 09:56

Leinsamen sind eine gute Quelle für Proteine und die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Sie bestehen zu gut einem Drittel aus Ballaststoffen und enthalten darüber hinaus Schleimstoffe, welche die Magen- und Darmschleimhaut schützen. Das alles macht Leinsamen zu einer Wohltat für die Verdauung, den Magen-Darm-Trakt, das Darmmikrobiom, die Blutgefäße, den Blutzuckerspiegel und das Herz-Kreislauf-System. Leinsamen sind ein echtes "Superfood" und waren schon in der griechischen Antike als Heilmittel bekannt.

Vier Dinge gilt es beim Verzehr von Leinsamen jedoch zu beachten:

"Ganze Leinsamen kann der menschliche Verdauungstrakt nicht gut aufschließen, weswegen die wertvollen Inhaltsstoffe den Darm weitgehend ungenutzt passieren. Aus diesem Grund sind **geschrotete Leinsamen zu bevorzugen**", empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Entweder kauft man Leinsamen bereits geschrotet oder mahlt ganze Leinsamen mit einer Getreide- oder Kaffeemühle in der jeweils benötigten Menge selbst. Auch ein Mörser eignet sich für diesen Zweck.

Von Bedeutung ist zweitens eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**, also 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich und zusätzlich 100 Milliliter Wasser zu jedem Esslöffel Leinsamen. Ohne ausreichend Flüssigkeit können weder die Ballast- noch die Schleimstoffe im Darm quellen. Schlimmer noch: die Schleimstoffe können im Darm verkleben und Beschwerden bis hin zum Darmverschluss verursachen.

Drittens haben Tests von Verbraucherschutzorganisationen gezeigt, dass geschrotete Leinsamen häufig Blausäure enthalten. Diese wird durch das Schroten aus einer natürlich enthaltenen Verbindung freigesetzt. Blausäure kann zu Kopfschmerzen, Atemnot oder Schwindel und in schweren Fällen sogar zu Koma oder Tod führen. **Daher sollten Erwachsene höchstens 15 Gramm (einen bis zwei Esslöffel) geschrotete Leinsamen pro Mahlzeit roh verzehren, Kinder maximal 4 Gramm**

(einen Teelöffel) pro Tag. Für Kinder unter vier Jahren sind geschrotete Leinsamen nicht geeignet. Isst man mehr davon, sollten geschrotete Leinsamen auf über 25°C erhitzt werden, da sich die Blausäure bei höheren Temperaturen verflüchtigt. In der EU dürfen geschrotete Leinsamen für den Rohverzehr höchstens 150 Milligramm Blausäure pro Kilogramm Leinsamen enthalten. Produkte, die diesen Wert überschreiten, sind für den Rohverzehr nicht geeignet. Die Hersteller müssen sie mit dem **Warnhinweis "Nur zum Kochen und Backen verwenden. Nicht roh verzehren!"** versehen. Für diese Produkte gilt ein zulässiger Höchstgehalt von 250 Milligramm Blausäure pro Kilogramm Leinsamen. Leider ist dieser Warnhinweis auf den Packungen oft nicht auf den ersten Blick sichtbar, wie eine Untersuchung der Verbraucherzentrale Hessen beweist.

Und: geschrotete Leinsamen werden relativ rasch ranzig. Es ist folglich sinnvoll, **kleine Packungen zu kaufen und diese jeweils rasch zu verbrauchen**. Den Inhalt von angebrochenen Packungen füllt man am besten in ein dicht schließendes Schraubglas.