Chia-Samen (**kannst Du hier online bestellen**) landen immer öfter auf unseren Tellern. Sei es im Müsli, als Zutat in Brot oder Brötchen, aber auch als gesunder Snack zwischendurch. Und dies hat einen guten Grund. Nicht nur Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit können durch diese Samen glutenhaltiges Getreide ersetzen. Es hat zudem eine riesige Fülle gesunder Inhaltsstoffe zu bieten!

Chia ist ein hervorragendes **Superfood**, das man zur ganzheitlichen Behandlung von Hashimoto einsetzen sollte. Denn die Samen der ursprünglich in Mittelamerika heimischen Pflanze, wirken gleich mehrfach positiv, auch im Zusammenhang mit Hashimoto.

Chia ist gut für den Darm

Inhaltsverzeichnis

- Chia ist gut für den Darm
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
    - Hier kannst du es kaufen:
- Entzündungshemmend
- Wenn du dich für Ernährung bei Hashimoto interessierst,
- Häufig gestellte Fragen zu Chia-Samen bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren

Werfen wir zunächst einen Blick auf die Ballaststoffe, aus denen die Samen immerhin zu mehr als 30 Prozent bestehen. Diese sind ein wahrer Segen für den Darm. Gerade in der heutigen Zeit, in der die westliche Ernährungsweise der Verdauung und somit der Darmflora böse zusetzt, sollten wir wieder vermehrt Ballaststoffe zum festen Bestandteil des Speiseplans werden lassen.

Dabei kann man zwischen den löslichen und den unlöslichen Ballaststoffen unterscheiden.

Die lösliche Variante ist deutlich wirksamer und verträglicher, als die unlösliche. Zudem werden durch die löslichen Ballaststoffe eher Giftstoffe aufgenommen, die Darmflora wird gepflegt und die Darmperistaltik (Bewegung des Darms) wird verbessert. Die Folge daraus ist auch eine bessere und schnellere Verdauung.

In Chia-Samen steckt diese lösliche Ballaststoff-Variante. Am besten weicht man die Samen vor dem Verzehr in Wasser ein. Dadurch entsteht ein Gel, das diese löslichen Ballaststoffe enthält. Und diese können so ihre volle, gesundheitsfördernde Wirkung entfalten.

Übrigens sollst du pro Tag 35 Gramm Ballaststoffe zu dir nehmen, das ist gar nicht so einfach.

Gleichzeitig haben die Ballaststoffe in Chia die Eigenschaft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Das hängt mit der Gelartigkeit zusammen: Bei der Verdauung entsteht eine Art Puffer, der dafür sorgt, dass die Verdauungsenzyme des Darms Kohlenhydrate nur verlangsamt in Zucker umwandeln können. **Somit kommt es**

zu einer langsameren Aufnahme von Zucker – der Blutzuckerspiegel wird harmonisiert. Hinzu kommt, dass Chia einen sehr niedrigen Glykämischen Index hat, den Blutzuckerspiegel also praktisch nicht ansteigen lässt. Und wie wir im **eBook** erfahren können, spielt auch der Blutzuckerspiegel eine wichtige Rolle bei Hashimoto.

Auch das Metabolische Syndrom gilt als **Mitverursacher von Hashimoto.**

Chia-Samen wirken sich sehr positiv auf die Behandlung dieses Syndroms aus. In meinem **Hashimoto-Kochbuch** findest du das ein oder andere Rezept, was du Leckeres aus Chia machen kannst.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Entzündungshemmend

Werfen wir nun einen direkten Blick auf die Schilddrüse. Diese ist bei Hashimoto entzündet, denn sie wird vom eigenen Immunsystem attackiert.

Chia enthält Omega-3-Fettsäuren in hoher Konzentration. Ebenso stecken große Mengen Antioxidantien in den Samen. Diese beiden Nahrungsbestandteile wirken nachhaltig und ganzheitlich entzündungshemmend. Somit wirken sie sich positiv auf den Zustand der Schilddrüse aus. Gleiches gilt für den potenziellen, chronischen Entzündungsprozess im Darm, der oftmals in Verbindung mit Hashimoto festgestellt werden kann.

Wenn du dich für Ernährung bei Hashimoto interessierst,

dann könnte mein Kochbuch für dich interessant sein. Hier habe ich viele meiner Rezepte für euch zusammengestellt. Es ist das Original Hashimoto-Kochbuch, das heißt, es war das erste Hashimoto-Kochbuch auf dem deutschsprachigen Markt! Hier kannst du es bestellen:

Angebot!



Schnellansicht

eBooks

Hashimoto Kochbuch unterstützend bei der Ernährung bei Hashimoto

~~19.99€~~ Ursprünglicher Preis war: 19.99€14.99€Aktueller Preis ist: 14.99€.

Bildquelle:695310 Heiko Stuckmann_pixelio.de

Häufig gestellte Fragen zu Chia-Samen bei Hashimoto

Was macht Chia-Samen bei Hashimoto besonders interessant?

Chia-Samen liefern unter anderem Ballaststoffe, pflanzliche Omega-3-Fettsäuren und wirken sich positiv auf die Darmgesundheit aus – ein Bereich, der bei Hashimoto häufig eine wichtige Rolle spielt.

Wie wirken sich Chia-Samen auf den Darm aus?

Die Ballaststoffe in Chia-Samen quellen auf und können die Verdauung unterstützen. Eine gesunde Darmfunktion wird oft als wichtiger Baustein im Umgang mit Hashimoto betrachtet.

Welche entzündungshemmende Wirkung haben Chia-Samen?

Chia-Samen enthalten Omega-3-Fettsäuren, denen eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird. Das kann ergänzend zu anderen Maßnahmen bei Hashimoto hilfreich sein.

Wie viel Chia-Samen sollte ich täglich zu mir nehmen?

Es gibt keine pauschale Mengenangabe – viele orientieren sich an ein bis zwei Esslöffeln pro Tag und steigern die Menge langsam, um dem Körper Zeit zur Gewöhnung zu geben.

Wie kann ich Chia-Samen am besten in meinen Alltag einbauen?

Chia-Samen lassen sich einfach in Joghurt, Smoothies, Porridge oder Salate einrühren, oder zu „Chia-Pudding“ eingeweicht als kleine Mahlzeit vorbereiten.

Das könnte dich auch interessieren

Buchweizen bei Hashimoto →
Roher Kakao bei Hashimoto →
Kurkuma bei Hashimoto →