

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



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.

## **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