

NAHRUNGSERGÄNZUNG DURCH DAS HAUSMITTEL FLOHSAMENSCHALEN

INHALT:

- ⇒ Allgemeines
- ⇒ Vorteile von Flohsamenschalen
- ⇒ Risiken und Nebenwirkungen von Flohsamenschalen
- ⇒ Anwendung
- ⇒ Tipps

Diese Unterlage richtet sich an erwachsene Personen mit oder ohne Verdauungsprobleme/n. Sie wurde nach dem aktuellen Wissensstand erstellt und beinhaltet wissenschaftlich gesicherte Gesundheitsinformation zum Thema.

ALLGEMEINES

Flohsamen und deren Schalen sind Teil einer Wegerich-Pflanze. Die Samen, und vor allem die äußere Samenhülle des Flohsamens, zeichnen sich durch den hohen Gehalt an löslichen, schleimbildenden Ballaststoffen aus. Dies ist der Grund dafür, dass Flohsamenschalen besonders viel Wasser binden können. Gibt man die Flohsamenschalen in eine Flüssigkeit, bildet sich ein farbloses Gel mit neutralem Geschmack.

Flohsamenschalen können Sie in Apotheken, Drogerien, Supermärkten und Reformhäusern kaufen. Sprechen Sie vor der Umsetzung der Maßnahmen mit Ihrer Diätologin/Ihrem Diätologen.

VORTEILE VON FLOHSAMENSCHALEN

Die Darmfunktion und Festigkeit des Stuhls können reguliert werden
(bei Verstopfung oder Durchfall).

Beschwerden beim Stuhlgang durch Hämorrhoiden oder Analfissuren
können verringert werden.

Die Blutfette können gesenkt werden
(in Kombination mit anderen Ernährungsmaßnahmen).

Der Blutzucker kann stabilisiert werden
(in Kombination mit anderen Ernährungsmaßnahmen).

Das Sättigungsgefühl kann unterstützt werden
(das kann bei einer Gewichtsreduktion helfen).

Die Darmgesundheit kann gefördert werden.

Reizdarmbeschwerden können verringert werden.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN VON FLOHSAMENSCHALEN

Flohsamen können die Aufnahme von Arzneimitteln beeinflussen. Nehmen Sie Medikamente deshalb nicht zusammen mit Flohsamenschalen ein und halten Sie Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Wenn Sie folgende Beschwerden haben, sollten Sie keine Flohsamenschalen einnehmen:

- ⇒ Darmverschluss
- ⇒ Verengungen oder Entzündungen in der Speiseröhre, im Magen oder im Darm
- ⇒ Schluckbeschwerden

Selten reagieren Menschen allergisch auf Flohsamen, was sich mit typischen Allergiesymptomen bemerkbar macht.



Zur Einnahme von Flohsamenschalen sollte man ausreichend Flüssigkeit aufnehmen. Wenn zu wenig getrunken wird, kann die Einnahme von Flohsamenschalen zu einem Darmverschluss führen. Wenn Sie aufgrund von Herz- oder Nierenkrankheiten nicht viel trinken dürfen, sollten Sie die Einnahme von Flohsamenschalen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen oder ein anderes Ballaststoffpräparat wählen, das von der Flüssigkeitszufuhr unabhängig ist. Fragen Sie Ihre Diätologin/ Ihren Diätologen.

ANWENDUNG

Für die Einnahme von Flohsamenschalen gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Deshalb sollten Sie mehrere Arten probieren, um die für Sie optimale Variante zu finden.

1. Einen Teelöffel Flohsamenschalen mit ca. 200 ml Wasser verrühren und trinken.
2. Einen Teelöffel Flohsamenschalen mit ca. 200 ml Wasser verrühren, 10 bis 15 Minuten quellen lassen und anschließend trinken.
3. Einen Teelöffel Flohsamenschalen in 200-250 ml Joghurt, Buttermilch, Kefir, Sauermilch oder Acidophilusmilch einrühren und trinken bzw. essen.
4. Einen Teelöffel Flohsamenschalen in ca. 200 ml Flüssigkeit (z.B. klare Gemüsebrühe, Kompottsaft) einrühren und löffeln.
5. Einen Teelöffel Flohsamenschalen zusammen mit 200-250 ml Milchprodukt ins Müsli geben.

TIPPS

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeiten wie Wasser oder ungesüßte Tees.

Bei Verstopfung lassen Sie die Flohsamenschalen in der Flüssigkeit quellen und achten Sie darauf, dass Sie nach der Einnahme der Flohsamenschalen zusätzlich Flüssigkeit trinken (ca. 500 ml).

Bei Durchfall können Sie die Flohsamenschalen ohne vorhergehendes Quellen aufnehmen.

Die Menge der Flohsamenschalen kann schrittweise und je nach Verträglichkeit auf bis zu zwei Esslöffel pro Tag gesteigert werden.

Da Ballaststoffe die Wirkung von Medikamenten verringern können, sollte zwischen der Einnahme des Medikaments und der Flohsamenschalen ein Zeitabstand von ca. ein bis zwei Stunden liegen.

Diese Unterlage wurde im Zuge des öffentlich finanzierten Ernährungsberatungsprogrammes „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN — daheim und unterwegs“ im Rahmen der Arbeitsgruppe „Qualitätsmanagement und Weiterentwicklung“ von Diätologinnen erstellt und mit der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark abgestimmt. Das Programm wurde vom Gesundheitsfonds Steiermark beauftragt und wird von der FH JOANNEUM, Institut Diätologie, umgesetzt.

Die Inhalte dieses Informationsblattes entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Quellen:

Andresen, V./ Becker, G./ Frieling, T. (2022): Aktualisierte S2k-Leitlinie chronische Obstipation der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie & Motilität (DGNM).

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (2023): Ballaststoffe (Nahrungsfasern) und modifizierte Zufuhr. Download vom 23.05.2023 von <https://fet-ev.eu/ballaststoffe/>.

Fotos und Grafiken: Birgit Kogler, BSc