



AUF DEM PRÜFSTAND

Tiktok-Trend: Was kann das Chiasamen-Zitronen-Getränk?

Bei Tiktok häufen sich Videos, in denen Leute ein Getränk aus Chiasamen trinken. Angepriesen wird es als neuer Diätdrink – Fachleute sehen diesen Trend kritisch

Jasmin Altmock

16. Juni 2022, 18:00, [68 Postings](#)

Besonders wichtig beim Chiasamen-Drink: Die Samen müssen mindestens 15 Minuten lang aufquellen, sonst würden sie dem Körper zu viel Wasser entziehen.

Foto: Getty Images/iStockphoto/AlexPro9500

Ein geleeartiges Getränk mit kleinen schwarzen Punkten und etwas Zitrone drin. Das preisen gerade viele User und Userinnen auf Tiktok als den neuen Abnehmdrink an. Drinnen sind: Wasser, zwei Esslöffel Chiasamen und der Saft einer Zitrone. Warum genau dieses Getränk beim Abnehmen helfen soll, ist dabei eigentlich ganz einfach. Denn: Die Chiasamen sind in der Lage, die zwölfwache Menge ihres eigenen Gewichts anzunehmen, und sorgen so dafür, dass man sich einige Zeit satt fühlt.

Schon seit längerem werden Chiasamen als sogenanntes Superfood angepriesen. Und tatsächlich haben sie einen sehr hohen Anteil an Ballaststoffen, die gut und wichtig für unsere Verdauung sind. Zusätzlich wird ihnen nachgesagt, sie enthielten eine besonders große Menge an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Das stimmt jedoch nur bedingt, wie Ernährungsberaterin Martina Steiner weiß: "Chiasamen enthalten die sogenannte Alpha-Linolensäure, eine Vorstufe der Omega-3-Fettsäuren. Als Omega-3-Fettsäuren stehen sie unserem Körper nur zur Verfügung, wenn die Chiasamen vorher geschrotet worden sind."

Zusätzlich Wasser trinken

Neben dem Abnehmeffekt wird dem Drink auch eine verdauungsanregende Wirkung zugeschrieben. Und diese kann er tatsächlich haben, wie die Expertin erklärt: "Mit dem Getränk aus Chiasamen und Zitrone wird der Verdauungstrakt in Schwung gebracht – dafür sorgt in erster Linie der hohe Anteil an Ballaststoffen in den Samen."

Durch die große Quellfähigkeit der Chiasamen sollte jedoch unbedingt eines beachtet werden: "Sie müssen vorher im Wasser aufquellen. Ich würde mindestens eine Viertelstunde empfehlen", erklärt Steiner. Denn: Wenn man die Samen zu sich nimmt, bevor sie genügend Wasser aufgenommen haben, würden sie viel Wasser aus dem Magen- und Darmtrakt entziehen, was wiederum zu Verstopfung und im schlimmsten Fall zum Darmverschluss führen könnte.

Neben der Quellzeit empfiehlt die Ernährungsberaterin, den ganzen Tag über verteilt genügend Wasser zu trinken. "Nur ein Glas Flüssigkeit ist auf die große Menge an Samen eigentlich zu wenig", weiß Steiner. Darum empfiehlt sie, gleich im Anschluss noch ein Glas nur mit Wasser zu trinken.

Nicht als Abnehmgetränk geeignet

Neben den positiven Effekten, die die Chiasamen auf unsere Gesundheit haben können, ist der Ernährungsexpertin auch die Ökobilanz wichtig. Wichtig dabei: Chiasamen werden nicht in Österreich angebaut. "Daher gelten beim Anbau auch nicht die entsprechenden EU-Regeln, ich würde daher immer zu Bioprodukten greifen oder gleich eine Alternative aus Österreich wählen." Mit der Alternative meint sie etwa Leinsamen oder Weizenkleie. Beides Produkte aus österreichischer Landwirtschaft, die ähnliche Vorteile der Chiasamen aufweisen.

Chiasamen regen also die Verdauung an und sind wegen des hohen Anteils an Ballaststoffen gut für den Körper. Eignen sie sich nun auch als Getränk zum Abnehmen? "Als Diättrend sehe ich das als Ernährungsberaterin sehr kritisch. Wichtig ist, dass man sich ausgewogen ernährt – mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten", weiß Martina Steiner und erklärt: "Wem der Drink schmeckt, dann schadet es sicher nicht, sich ab und zu einen Drink aus Chiasamen zu machen. Ich würde das jedoch nicht täglich empfehlen."

Besser: Um auf die empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen von 30 Gramm pro Tag zu kommen, rät Steiner, gleich morgens eine Schüssel Porridge zu essen. Je nachdem, mit welchen Zutaten man den Porridge kombiniert, bekommt der Körper so zwischen fünf und zehn Gramm an Ballaststoffen. Außerdem halten die Haferflocken lange satt und seien einem Getränk aus Chiasamen "immer vorzuziehen". (Jasmin Altmann, 16.6.2022)

Was sind Ihnen Meinungsvielfalt und Diskurs wert?

DER STANDARD versteht sich als Diskursmedium und veröffentlicht ein breites Spektrum an Gastkommentaren und Meinungsbeiträgen. Die STANDARD Redaktion und internationale Expert:innen kommentieren das Tagesgeschehen und bilden ein kritisches Korrektiv zu Politik und Propaganda. Mit Ihrer Unterstützung kann der offene Diskurs im STANDARD noch breiter und unverzichtbarer werden. Ihr Beitrag schafft die notwendigen Ressourcen, damit es auch in Zukunft Raum für Meinungsvielfalt und spannende Diskussionen gibt. Weitere Informationen zur STANDARD Unterstützung finden Sie [hier](#).

Ihr Beitrag fördert freien Diskurs und Meinungsvielfalt. Unterstützen Sie den STANDARD einmalig oder fortlaufend mit einem Beitrag ab 3 Euro!

Unterstützen

Wie finden Sie den Artikel? 28 Reaktionen

1  18 informativ 4 hilfreich 3 berührend 2 unterhaltsam

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.