Lignum Plus - lignanhaltige und ballaststoffreiche Pflanzenmischung mit teilentöltem Leinsamenmehl

Lignum Plus – aus Leinsamenmehl, Inulin, Flohsamenschalen & Süßholzwurzel

Lignum Plus kombiniert vier ausgewählte pflanzliche Zutaten in einer fein gemahlenen Mischung. Im Mittelpunkt steht teilentöltes und kalorienreduziertes Leinsamenmehl – ein traditionelles Lebensmittel, das neben Ballaststoffen und weiteren natürlichen Pflanzenbestandteilen auch Lignane enthält. Lignane gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Besonders charakteristisch für Leinsamen ist das Lignan Secoisolariciresinol-Diglucosid (SDG). Spannend ist vor allem, was nach dem Verzehr geschieht: Bestimmte Mikroorganismen des Darmmikrobioms können Pflanzenlignane weiterverarbeiten und daraus die sogenannten Enterolignane Enterodiol und Enterolacton bilden. Ergänzt wird das Leinsamenmehl in Lignum Plus durch Inulin und fein gemahlene Flohsamenschalen. So entsteht eine ballaststoffreiche Mischung aus nur vier pflanzlichen Zutaten, die sich unkompliziert in die tägliche Ernährung integrieren lässt.

Vorteile von Topfruits Lignum Plus auf einen Blick

- vier ausgewählte pflanzliche Zutaten
- Teilentöltes und kalorienreduziertes Leinsamenmehl als natürliche Quelle pflanzlicher Ballaststoffe und Lignane
- Mit dem für Leinsamen charakteristischen Lignan SDG
- Inulin aus Chicorée, fein gemahlene Flohsamenschalen und Süßholzwurzel
- Von Natur aus ballaststoffreich
- Fein gemahlen und vielseitig verwendbar
- Ideal für Müsli, Porridge, Joghurt, Bowls und Smoothies

Was ist an Lignum Plus besonders?

Lignum Plus verbindet lignanhaltiges Leinsamenmehl mit ausgewählten pflanzlichen Ballaststoffquellen. Den größten Anteil bildet teilentöltes und kalorienreduziertes Leinsamenmehl. Es liefert neben Ballaststoffen natürlicherweise Lignane, insbesondere das für Leinsamen charakteristische Secoisolariciresinol-Diglucosid (SDG).

Das Besondere daran: Bestimmte Darmbakterien können Pflanzenlignane wie SDG weiterverarbeiten und daraus die sogenannten Enterolignane Enterodiol und Enterolacton bilden. Damit verbindet Lignum Plus ein traditionelles Lebensmittel mit einem interessanten Forschungsgebiet rund um das Zusammenspiel von pflanzlichen Inhaltsstoffen und Darmmikrobiom.

Ergänzt wird das Leinsamenmehl durch Inulin aus Chicorée, fein gemahlene Flohsamenschalen und Süßholzwurzel. Statt auf isolierte Lignanextrakte setzt Lignum Plus bewusst auf natürliche Pflanzenbestandteile und unterschiedliche Ballaststoffquellen in einer unkompliziert verwendbaren Mischung – ideal für Müsli, Porridge, Joghurt, Bowls oder Smoothies.

Wie wird Lignum Plus verwendet?

Lignum Plus lässt sich unkompliziert in die tägliche Ernährung integrieren. Die fein gemahlene Mischung kann beispielsweise unter Müsli oder Overnight Oats gemischt, nach der Zubereitung in Porridge eingerührt oder pflanzlichen Joghurtalternativen kombiniert werden. Auch für Smoothies und Bowls eignet sich Lignum Plus ideal. Da insbesondere die enthaltenen Flohsamenschalen viel Flüssigkeit aufnehmen und aufquellen, sollte die Mischung immer zusammen mit ausreichend Flüssigkeit verzehrt werden.

Unser Tipp: Besonders gut lässt sich Lignum Plus mit Beeren, Nüssen, Naturjoghurt oder pflanzlichen Joghurtalternativen kombinieren. Wer die Mischung zum ersten Mal verwendet, kann zunächst mit einer kleineren Menge beginnen und diese anschließend nach persönlichen Vorlieben anpassen.

Wissenswertes zu Lignum Plus

Warum heißt das Produkt Lignum Plus?

Der Name greift eine Besonderheit des Leinsamens auf, die außerhalb der Ernährungswissenschaft noch relativ wenig bekannt ist: seine natürlich vorkommenden Lignane. Leinsamen enthält insbesondere das Pflanzenlignan SDG. Nach dem Verzehr können Darmbakterien daraus weitere Verbindungen bilden, darunter Enterodiol und Enterolacton.

Das „Plus“ steht für die Kombination des Leinsamenmehls mit Inulin, Flohsamenschalen und Süßholzwurzel.

Was sind Lignane?

Lignane sind natürliche sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole. Sie kommen unter anderem in Samen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Früchten vor. Leinsamen nimmt unter den pflanzlichen Lignanlieferanten eine besondere Stellung ein. Sein charakteristisches Lignan ist Secoisolariciresinol-Diglucosid (SDG). Lignane sind keine Vitamine oder Mineralstoffe und für sie existiert keine klassische Zufuhrempfehlung. Sie gehören vielmehr zur großen Gruppe der natürlichen Pflanzenstoffe, die wir mit einer abwechslungsreichen pflanzlichen Ernährung aufnehmen.

Von SDG zu Enterolacton – was im Darm mit Lignanen passiert

Lignane aus Leinsamen werden nach dem Verzehr im Darm weiterverarbeitet. Dabei spielen bestimmte Darmbakterien eine wichtige Rolle: Sie können Pflanzenlignane wie SDG zunächst in Enterodiol und anschließend in Enterolacton umwandeln.

Vereinfacht dargestellt:

Pflanzenlignane wie SDG → Darmmikrobiom → Enterodiol → Enterolacton

Enterodiol und Enterolacton sind Stoffwechselprodukte pflanzlicher Lignane und werden zusammen als Enterolignane bezeichnet. Im Gegensatz zu den ursprünglich mit der Nahrung aufgenommenen Lignanen entstehen sie also erst durch die Umwandlung im Darm. Nach ihrer Bildung können sie über die Darmschleimhaut aufgenommen werden und gelangen so in den Körper. Wie gut diese Umwandlung funktioniert, kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Ein Grund dafür ist die individuelle Zusammensetzung des Darmmikrobioms. Die Forschung beschäftigt sich daher unter anderem mit der Frage, welche Darmbakterien an diesem Prozess beteiligt sind und warum aus der gleichen Menge an Pflanzenlignanen unterschiedlich viele Enterolignane entstehen können.

Mehr über Lignane, SDG und ihre Besonderheiten erfahren Sie in unserem ausführlichen Wissensartikel "Lignane - besondere Pflanzenstoffe des Leinsamens".

Lignum Plus – Leinsamen, Lignane und Ballaststoffe sinnvoll kombiniert

Im Mittelpunkt von **Lignum Plus** steht Leinsamen als natürliche Quelle für Lignane und insbesondere SDG. Diese Pflanzenstoffe können von Darmbakterien weiterverarbeitet und in die sogenannten Enterolignane umgewandelt werden. Ergänzt wird der Leinsamen durch **Inulin und Flohsamenschalen**, die zusätzliche pflanzliche Ballaststoffe liefern. So entsteht eine bewusst einfache Mischung aus nur vier ausgewählten Zutaten – für alle, die ihre tägliche Ernährung unkompliziert mit **pflanzlichen Ballaststoffen und natürlichen Lignanen** ergänzen möchten.

Phytonährstoffe - natürliche Vielfalt aus Pflanzen

Phytonährstoffe sind natürliche Pflanzenstoffe, die vor allem im sogenannten sekundären Pflanzenstoffwechsel gebildet werden. Sie kommen in vielen pflanzlichen Lebensmitteln vor - beispielsweise in **Obst, Gemüse, Getreide, Kräutern und Gewürzen.**
In der Pflanze erfüllen sie unterschiedliche Aufgaben und sind unter anderem für **Farbe,Geschmack und Aroma** verantwortlich. Zu den Phytonährstoffen zählen zahlreiche verschiedene Stoffgruppen, darunter **Polyphenole, Carotinoide, Flavonoide und Lignane.** Viele dieser Pflanzenstoffe stehen aufgrund ihrer Eigenschaften und ihrer möglichen Bedeutung für die menschliche Gesundheit im Fokus der Ernährungsforschung.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Lignum Plus

Zutaten: teilentöltes Leinsamenmehl*, Inulin aus Chicorée, Flohsamenschalen gemahlen*, Süßholzwurzel - *aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: Membrandose

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1173 kj
Brennwert kcal	285 kcal
Fett	7,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	6,2 g
davon Zucker	3,3 g
Ballaststoffe	53,7 g
Eiweiß	21,9 g
Salz	0,2 g