

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 gemahlene 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 - wenn Darmbakterien Pflanzenstoffe weiterverarbeiten

Besonders interessant ist der Stoffwechsel der Lignane. Nach dem Verzehr können bestimmte Mikroorganismen des Darms Pflanzenlignane umwandeln. Vereinfacht lässt sich dieser Prozess folgendermaßen darstellen:

Pflanzenlignane wie SDG → Darmmikrobiom → Enterodiol → Enterolacton

Enterodiol und Enterolacton werden als Enterolignane bezeichnet.

Genau dieses Zusammenspiel zwischen Ernährung und Darmmikrobiom ist Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Dabei wird unter anderem untersucht, welche Mikroorganismen an der Umwandlung beteiligt sind und warum Menschen aus derselben Menge Pflanzenlignane unterschiedliche Mengen Enterolignane bilden können.

Lignum Plus - Pflanzenkraft trifft Ernährungswissenschaft

Lignum Plus verbindet eine traditionelle Pflanze mit einem modernen ernährungswissenschaftlichen Thema:

Leinsamen → natürliche Lignane → SDG → mikrobieller Stoffwechsel zu Enterolignanen

Dazu kommen Inulin und Flohsamenschalen als weitere pflanzliche Ballaststoffquellen.

Eine bewusst einfache Rezeptur aus vier Zutaten – entwickelt für Menschen, die ihre Ernährung mit ballaststoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln abwechslungsreich gestalten möchten.

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