NACHRICHTEN AG

23. April 2025

Entdecke die Gesundheitsgeheimnisse von Hafer- und Weizenkleie!

Erfahren Sie alles über die gesundheitlichen Vorteile von Hafer- und Weizenkleie, ihre Verwendung und Nährstoffgehalte.

Deutschland - Hafer- und Weizenkleie erfreuen sich zunehmender Beliebtheit in der modernen Ernährung. Diese speziellen Teile von Getreidekörnern liefern wertvolle Nährstoffe und fördern die Gesundheit auf vielfältige Weise. Kleie, die aus den äußeren Schichten von Getreidekörnern wie Hafer oder Weizen gewonnen wird, integriert sich ideal in die Küche, sei es als Basis für Porridge oder in Joghurt und Quark. Auch beim Backen von Brot oder Pancakes spielt sie eine wichtige Rolle. Laut dem Weser-Kurier enthält Kleie wertvolle B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Insbesondere Weizenkleie zeichnet sich durch ihren hohen Gehalt an unlöslichen Ballaststoffen aus, die die Verdauung

unterstützen. Sie kann dabei helfen, das Risiko von Verstopfung sowie von Hämorrhoiden und Darmkrebs zu senken. Allerdings sollte der Verzehr auf maximal ein bis zwei Esslöffel pro Tag begrenzt werden, da die enthaltene Phytinsäure Mineralstoffe binden kann. Haferkleie hingegen ist ein wahres Superfood mit einem hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucanen. Diese Verbindung hat positive Auswirkungen auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und fördert ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Die Verival -Ernährungsberichte empfehlen, Haferkleie in Mengen von 30 bis 40 g pro Tag zu konsumieren, um ihre gesundheitlichen Vorteile zu nutzen.

Gesundheitliche Vorteile von Haferkleie

Haferkleie enthält etwa 15 g Ballaststoffe pro 100 g, was sie zu einer ausgezeichneten Quelle für eine gesunde Ernährung macht. Diese Ballaststoffe beeinflussen positiv die Darmflora, beugen Verstopfungen vor und erhöhen das Stuhlvolumen. Dies wird auch von Eatsmarter hervorgehoben, der zudem die hohe Nährstoffdichte und die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Haferkleie erwähnt. Besonders Beta-Glucan trägt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei, indem es die Glucoseaufnahme verlangsamt und den Cholesterinspiegel durch Bindung von Cholesterin im Darm senkt.

Nährstoffe wie Vitamin B1, Mangan und Folsäure sind ebenfalls in Haferkleie enthalten. Besondere Eigenschaften von Beta-Glucan sind, dass es die Insulinsensitivität verbessert und somit auch für Personen mit Typ-2-Diabetes von Bedeutung ist. Durch die Bildung eines gelartigen Breis im Magen-Darm-Trakt wird die Nährstoffaufnahme verlangsamt, was nicht nur den Blutzuckerspiegel stabilisiert, sondern auch das Sättigungsgefühl verlängert und Heißhungerattacken vorbeugen kann.

Empfohlene Zubereitung und Dosierung

Die Integration von Haferkleie in die tägliche Ernährung kann unkompliziert erfolgen. Sie kann roh in Müsli, Smoothies oder anderen Gerichten verzehrt werden; das Einweichen in Flüssigkeit kann die Nährstoffaufnahme verbessern. Des Weiteren ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, um mögliche Nebenwirkungen zu vermeiden. Generell wird empfohlen, beim Erhöhen der Ballaststoffaufnahme die Mengen schrittweise zu steigern. Für eine gesundheitliche Wirkung ist es ratsam, mindestens ein Glas Wasser pro Esslöffel Kleie zu trinken.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass Hafer- und Weizenkleie wertvolle Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung sind. Dank ihrer positiven Effekte auf die Verdauung sowie auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel können sie einen sinnvollen Beitrag zur Gesundheit leisten.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• www.weser-kurier.de • www.verival.at • eatsmarter.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de