

## **Die Wahrheit über Haferflocken: Gesundes Superfood oder Dickmacher?**

Experten klären auf: Sind Haferflocken doch nicht so gesund? Erfahren Sie mehr in diesem Ratgeber der Fuldaer Zeitung. Stand: 06.07.2024.

### **Sind Haferflocken wirklich so gesund? Ein Blick auf die Fakten**

Haferflocken gelten als ein beliebtes Frühstück und gelten als gesunde Wahl. Aber tauchen in letzter Zeit Zweifel an ihrer Gesundheit auf? Einige Influencer behaupten, dass Haferflocken Schadstoffe enthalten und sogar beim Abnehmen hinderlich sein könnten. Was sagen Experten dazu?

#### **Die Wahrheit über Haferflocken**

Haferflocken sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie gelten als Superfood und können zur Sättigung beitragen. Einige behaupten jedoch, dass sie Dickmacher seien. Doch viele unabhängige Studien deuten darauf hin, dass Haferflocken beim Abnehmen helfen können, da sie den Blutzuckerspiegel senken. Dr. Matthias Riedl, ein Experte auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin, betont die positiven Auswirkungen des Getreides, insbesondere durch den Ballaststoff Beta-Glucan, der den Blutzuckerspiegel reguliert.

#### **Die Bedeutung von Dinkel als Alternative**

Für diejenigen, die Haferflocken nicht mögen, gibt es eine Alternative: Dinkel. Dieses Getreide weist ähnliche

gesundheitliche Vorteile auf und kann genauso lecker zubereitet werden wie Haferflocken. Es enthält ebenfalls Beta-Glucane, die den Blutzucker und den Cholesterinspiegel senken können. Laura Nyström, eine Professorin für Lebensmittelbiochemie, bestätigt den gesundheitlichen Nutzen von Haferflocken und betont ihre Eignung auch für Diabetiker und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## **Ungesunde Inhaltsstoffe in Haferflocken?**

Es ist möglich, dass Haferflocken Schadstoffe wie Mineralölrückstände, Schimmelpilze und Pestizide enthalten. Der Konsum von Bio-Produkten kann das Risiko verringern. Experten empfehlen zudem eine abwechslungsreiche Ernährung und den gelegentlichen Wechsel der Marken, um das Risiko zu streuen.

## **Tipps zur optimalen Aufnahme von Haferflocken**

Hafer enthält Phytinsäure, die die Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen im Körper beeinträchtigen kann. Einweichen der Haferflocken über Nacht oder für 30 Minuten in Wasser, Milch oder Joghurt kann den Phytinsäuregehalt verringern und die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe erhöhen. Laura Nyström resümiert, dass die gesundheitlichen Vorteile von Haferflocken die potenziellen Risiken überwiegen.

Es ist wichtig zu beachten, dass dieser Artikel nur allgemeine Informationen zu Gesundheitsthemen enthält und keinen Arztbesuch ersetzen kann. Bei individuellen Gesundheitsfragen ist ein Arzt zu konsultieren.

- **NAG**

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**