

Berlin, zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März 2014

Hafer schützt das Herz

Das Vollkorngetreide Hafer unterstützt die Herzgesundheit

Hintergrundinformationen: Zahlen und Fakten

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bestätigt, dass ein hoher Verzehr an Getreidevollkornprodukten wahrscheinlich das Risiko für Bluthochdruck verringert. Darüber hinaus werde das Risiko für die koronare Herzkrankheit bei hoher Aufnahme von Getreidevollkornprodukten sowie vieler löslicher und unlöslicher Ballaststoffe reduziert.

Ballaststoffe: 100 Gramm Haferflocken enthalten zehn Gramm Ballaststoffe, davon rund 4,5 Gramm Beta-Glucan. Eine übliche Vierzig Gramm-Portion Haferflocken enthält vier Gramm Ballaststoffe, davon 1,8 Gramm Beta-Glucan. Eine Zwanzig Gramm-Portion Haferkleie als besonders nährstoffreiches Erzeugnis enthält knapp drei Gramm Ballaststoffe, davon 1,2 Gramm Beta-Glucan. Die zur Regulierung des Cholesterinspiegels empfohlene Menge beträgt mindestens drei Gramm Beta-Glucan pro Tag.

Kalium-Natrium-Verhältnis: 100 Gramm Haferflocken enthalten 397 Milligramm Kalium und knapp sieben Milligramm Natrium und sind somit sehr natrium- bzw. kochsalzarm. Eine übliche Vierzig Gramm-Portion Haferflocken „belastet“ die maximal pro Tag empfohlene Natriumaufnahme zu lediglich 0,1 Prozent. Den Richtwert für die Tageszufuhr an Kalium deckt die vierzig Gramm Haferflockenportion zu acht Prozent.

Fettsäuren: Das Fett im Hafer besteht zu 76 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Die Linolsäure, eine essenzielle Omega-6-Fettsäure, macht allein 35 Prozent des Gesamtfettsäuregehalts aus. 100 Gramm Haferflocken enthalten sieben Gramm Fett.

Zucker: Haferflocken sind zuckerarm. 100 Gramm enthalten 0,7 Gramm Zucker.

Weitere Nährstoffe: Weitere Nährstoffe, deren empfohlene Tageszufuhr vierzig Gramm Haferflocken bereits zu mehr als fünfzehn Prozent decken, sind: Phosphor, Kupfer, Zink, Eisen, Mangan, Vitamin K, Thiamin, Folsäure und Biotin.