

Haferflocken zum Frühstück

-

Was sollte man beachten?

Haferflocken haben viele Vorzüge:

- Pflanzliche Bestandteile zur Senkung der Insulinresistenz
- hoher Ballaststoffanteil zur Senkung des Cholesterinspiegels
- viele Mineralstoffe und Spurenelemente

Um diese vielen Vorzüge der Haferflocken für den Körper nutzbar zu machen, sollte bei dem Verzehr des Getreides folgendes beachtet werden:

- es sollten nur grobe Haferflocken gegessen werden
 - höherer Ballaststoffanteil als bei feinen Haferflocken
- Haferflocken sollten kalt eingeweicht werden in Wasser, Haferdrink oder Alternativen
 - mindestens 30 Minuten, besser über Nacht
 - nicht kochen, da hierdurch Enzyme zerstört werden, die für die Verdauung der Mineralstoffe wichtig sind
- es sollte Säure hinzugefügt werden
 - sichert die bessere Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen
 - am besten Zitronensaft
- es sollte ein eiweißhaltiges Nahrungsmittel zugefügt werden
 - sichert eine Ergänzung der lebensnotwendigen Aminosäuren
 - Magerquark, Skyr, Sojajoghurt
- es sollten noch zusätzliche Ballaststoffe dazugegeben werden :
 - z.B. Haferkleie, Leinsamen
- es sollte ein gesundes Öl/Fett dazugegeben werden, um die Resorption der Kohlenhydrate im Hafer zu verlangsamen
 - z.B. Leinöl 1 Teelöffel
 - eine Handvoll Nüsse, z.B. Walnüsse