

Hafer – ein Begleiter fürs Leben

*„Mit Hafer bin ich groß geworden.“,
„Meine Oma hat mir immer Haferbrei gekocht.“ Dies sind
nur zwei von zahlreichen Zitaten, die zeigen, dass Hafer
viele Menschen durch ihr Leben oder zumindest durch ihre
Kindheit begleitet.*

Von Haferflocken als Lebensmittel hat sicherlich bereits jeder gehört, und in zahlreichen Haushalten sind sie stets im Küchenschrank auf Vorrat.

Lebensmittel auf Haferbasis können in verschiedenen Lebensphasen und -situationen einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen, nährstoffbewussten Ernährung leisten und somit für körperliches Wohlbefinden sorgen. Bei zahlreichen Diäten, die aus ernährungstherapeutischer Sicht erforderlich sind, wie z. B. bei Insulinresistenz oder Hypercholesterinämie, sowie bei frei gewählten Ernährungsweisen, wie zum Beispiel der vegetarischen und veganen Ernährung, liefern Lebensmittel aus Hafer wichtige Nährstoffe und bieten viele Zubereitungsvarianten.

Immer aus dem vollen Korn ...

Lebensmittel aus Hafer sind „Natur pur“, denn durch die schonende Verarbeitung bleibt das natürliche Nährstoffgefüge weitgehend erhalten. Alle Haferprodukte sind Vollkornzerzeugnisse oder haben durch ihren Haferanteil einen besonders hohen Nährstoffgehalt. Auch alle drei Haferflockensorten – kernig, zart, löslich – sind „Vollkorn“. Sie enthalten alle Bestandteile des Haferkerns: den Mehlkörper im Inneren, den Keim und die Randschichten (Frucht- und Samenschale). Für Haferkleie, eine weitere wichtige Produktkategorie, werden vorrangig Keim und Randschichten verarbeitet. So ist Haferkleie kein Vollkorn-Produkt, der Gehalt an Nährstoffen ist höher als bei Hafervollkornflocken.

Für Kinder und Jugendliche ...

ist Hafer ein ideales Nahrungsmittel. Vor allem ein Frühstück mit Haferflocken, Milchprodukten und Obst baut Kinder morgens auf: Wichtige Nährstoffe, wie Eisen (für die kognitive Entwicklung) und Phosphor (für Wachstum und Knochenentwicklung) werden bereits zu einem Viertel des Tagesbedarfs abgedeckt. Zusammen mit dem hohen Anteil an Ballaststoffen und Kohlenhydraten sorgen sie für Leistungsfähigkeit in den Schulstunden. Haferprodukte enthalten so gut wie keinen Zucker, so dass einem möglichen „Zuviel“ an Zucker entgegengewirkt wird.



VGMS e. V. / © Antonios Mitsopoulos

Jugendliche ...

machen häufig eine schwierige Phase in der Essbiografie durch. Durch zielgruppengerechte Informationen können sie motiviert werden, sich mit dem eigenen Verzehrverhalten zu beschäftigen und bewusst Entscheidungen für sich zu treffen. Sie erhalten viele Impulse in den Sozialen Medien, können aufgrund des Überflusses an Informationen und Bildern jedoch auch überfordert sein. Aber: Themen und Trends rund um Ernährung und Nährstoffversorgung sind bei jungen Menschen angekommen und werden viel diskutiert. Ein Traditionsprodukt, wie Haferflocken, oder aber Innovationen, wie Porridge-Mischungen, Haferdrinks sowie weitere haferbasierte Milch- und Fleischeralternativen, können sich dank ihrer vielseitigen, unkomplizierten und vor allem auch modernen Verwendungsmöglichkeiten in dieser Altersgruppe etablieren.



Hafer
Die Alleskörner

Hafer – Natürlich genießen!

Vollkorn und Vielfalt für jeden Tag

Hafer: Das Alleskörner | Versand zum größten... | Hafer: Das Alleskörner | www.alleskoerner.de | www.facebook.com/haferalleskoerner

→ **Broschüre für Ihre Patient*innen:**
Hafer – Natürlich genießen!
Vollkorn und Vielfalt für jeden Tag

Bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten und beim Sport ...

geben Lebensmittel aus Hafer durch den hochwertigen Fettanteil, der zu 75 % aus ungesättigten Fettsäuren besteht, und durch den hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten viel Energie, vor allem bei längeren Belastungen. Auch die anderen Nährstoffe, wie z. B. Magnesium, sorgen für mehr Leistungsfähigkeit. Gerade auch Sportler schwören auf Haferflocken für die Langzeitenergie: Die abgebauten Kohlenhydrate werden als Glykogen in Muskeln und Leber gespeichert. Bei der Belastung wird die Energie zunächst aus den Fettreserven gezogen, die Glykogenvorräte können so für den Endspurt abgerufen werden.



© Monkey Business - stock.adobe.com



© Photographee.eu/Shutterstock.com

In der Seniorenernährung ...

sind unter anderem die Ballaststoff- und die Proteinaufnahme wichtige Themen. Ballaststoffreiche Vollkornprodukte werden häufig gemieden, vor allem auch bei Kau- und Schluckbeschwerden, da sie schwer zu essen und zu verdauen scheinen. Zarte und vor allem auch lösliche Haferflocken in Backwaren, Suppen, Klößchen oder auch einmal als Haferbrei können die Mahlzeiten älterer Menschen in Nährstoffgehalt und Geschmack aufwerten. Das biologisch hochwertige pflanzliche Haferprotein kann in vielen Speisen mit anderen Proteinquellen gut ergänzt werden.



→ Rezepte

Rezepte mit Nährwert und Genuss finden Sie auf der Website - süß und herzhaft, kalt und warm!



Tipp für Ihre Beratung:

Müsli, Overnight-Oats und Porridge sind die Klassiker beim Einsatz von Haferflocken. Zeigen Sie Ihren Patient*innen die vielen Ideen, mit denen sie dieses Frühstück abwechslungsreich und geschmackvoll aufpeppen können. Empfehlen Sie Patient*innen, die sich noch an Hafer gewöhnen müssen, im ersten Schritt den eher versteckten Einsatz von Haferflocken, z. B. in Backwaren und Bratlingen.

Wichtig ist: Jeder Esslöffel zählt und liefert wichtige Nährstoffe!



© Lu Mikhaylova/Shutterstock.com