

# Haferkleie – was ist das?

Denken wir an Hafer, so denken wir an das Pferd mit dem Futtersack oder an unsere Haferflocken in der Müslischale. Aber wichtig ist, dass die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Eisen, Calcium, die Vitamine der B-Gruppe und Vitamin E in Hafer reichlich vorhanden sind.

Denn das Haferkorn besteht aus dem sogenannten Mehlkörper, der Subaleuronschicht, welche eine dünne Hülle ist, die den Mehlkörper umschließt, aus der Frucht oder Samenschale, auch als Randschicht bezeichnet, und dem Keimling.

Und gilt Hafer schon als gesund, so ist der Nährstoffgehalt der Haferkleie viel höher als in anderen Hafervollkornprodukten. Denn für die Haferkleie werden nur die äußere Randschicht, die Aleuronschicht und der Keim verwendet. Zwar macht dieser Anteil nur 30 Prozent des gesamten Haferkorns aus, darin sind aber 85 Prozent der Vitamine, 80 Prozent der Mineralstoffe, 60 Prozent des Eiweißes und 85 Prozent der wichtigen Ballaststoffe enthalten.

Zudem enthält Haferkleie nicht nur nichtlösliche Ballaststoffe, sondern auch im Vergleich zu Hafer die doppelte Menge eines wasserlöslichen Ballaststoffes, des Beta-Glucans. Haferkleie ist übrigens ein Mühlenerzeugnis und nicht zu verwechseln mit den Haferspelzen. Auch ist Haferkleie nicht glutenfrei.

Aber was kann Haferkleie denn nun alles so?

Haferkleie senkt den Cholesterinspiegel, da sich der lösliche Ballaststoff mit der cholesterinreichen Galle verbindet und somit die Menge an ausgeschiedenem Cholesterin erhöht. Der Körper produziert ja eigenes Cholesterin für viele Körperfunktionen, wie z. B. für die Herstellung des körpereigenen Vitamin D. Aber Haferkleie sorgt auch dafür, dass eine Erhöhung des LDL-Cholesterinwertes nicht überschritten wird und somit keine Statine etc. eingenommen werden müssen, die wiederum andere Vorgänge in unserem Körper behindern.

Haferkleie beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, da verhindert wird, dass sich Cholesterin an den Arterienwänden der Blutgefäße einlagert. Dem folgen weiße Blutkörperchen und verdicken die Gefäßwände. Diese verlieren an Elastizität, verengen sich und lassen weniger Blut durchfließen. Dieses nennt man dann Arteriosklerose. Im Laufe der Zeit kann es so zum Verschluss eines oder mehrerer Herzkranzgefäße kommen. Wenn keine ausreichende Blutversorgung des Herzmuskels mehr stattfindet, kann dies zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Haferkleie hat einen hohen Sättigungseffekt. Die Ballaststoffe können eine größere Menge Flüssigkeit aufnehmen und damit im Magen gut aufquellen, man fühlt sich gesättigt. 15 Gramm Haferkleie bilden 305 Gramm Masse. Das bedeutet aber auch die Notwendigkeit einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr, da es ansonsten zu einem Darmverschluss kommen kann.

**Haferkleie verlangsamt die Zuckeraufnahme und hilft auch beim Abnehmen. Während mit der täglichen Nahrung Fette in Fettsäuren, Kohlenhydrate in Glukose und Proteine in Aminosäuren gespalten werden, wird bei der Verwendung von Haferkleie durch das Beta-Glucan der Bolus, eine gelartige Substanz, hergestellt. Der durch Magensäure und Magensaft entstandene Brei befördert die kalorienreichen Komponenten der Fettsäuren, Glukose und Aminosäuren mit dem Stuhlgang aus dem Körper heraus. Des weiteren verlangsamt er die Aufnahme von Zucker. Dieser Vorgang nennt sich Intestinal carolic loss.**

**Haferkleie hilft somit auch bei Diabetes, da es den Blutzuckerspiegel niedrig und stabil hält.**

**Durch den hohen Anteil von Selen (31 Prozent der Tagesempfehlung) in einer Tasse Haferkleie ist es möglich in Verbindung mit Proteinen, den sogenannten Selenproteinen, freie Radikale zu bekämpfen. Hier handelt es sich um reaktionsfreudige Moleküle, die Körperzellen zerstören können und im Zusammenhang mit Krebs und auch Herzerkrankungen stehen.**

**Eine essenzielle Aminosäure, die sich in Haferkleie befindet, ist Phenylalanin. Diese spielt eine große Rolle in der neurologischen Medizin und bei der Funktion der Schilddrüse.**

**Wie oben aufgeführt enthält die Haferkleie einen hohen Anteil an löslichen und nicht löslichen Ballaststoffen. Mit Hilfe ausreichender Flüssigkeitsaufnahme sorgen diese für die „perfekte Stuhlkonsistenz“. Und garantieren damit einen guten Stuhlgang, der Verstopfungen vermeidet und Hämorrhoiden nicht entstehen lässt oder verringert.**

**Wenn man den Nährwert und den Nutzen des Haferkorns und der Haferkleie betrachtet, ist diese mit ca. € 2,50/ 750 Gramm sehr günstig und lässt sich auch aufgrund der vielseitigen Anwendbarkeit hervorragend in den täglichen Speiseplan einbauen, beispielsweise im Müsli, Joghurt, Quark, in Keksen eingebacken, in Suppen, Salaten, zum Panieren etc.**

**Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/ 81557, Reformhaus-Heilbronn.de**