

Informationen zu den Vitaminen in Hafer.

Durch den Verzehr von 40 Gramm Haferflocken (1 Portion):

⇒ wird der Bedarf an Vitamin K (Phyllochinon) zu knapp 34 % gedeckt:

Vitamin K ist an der Blutgerinnung beteiligt und unterstützt den Aufbau und die Stabilität von Knochen und Zähnen.

⇒ wird zu 21,5 % der Tagesbedarf von Thiamin (Vitamin B1) gedeckt:

Vitamin B1 wird auch als "Nervenvitamin" bezeichnet, es beschleunigt die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen, erhält das Nerven- und Herzmuskelgewebe und spielt eine wichtige Rolle beim Energiestoffwechsel im Körper. So werden die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gefördert.

⇒ wird zu gut 17 % der Tagesbedarf von Folsäure (Vitamin B9) gedeckt:

Die Folsäure spielt eine zentrale Rolle bei der Blutbildung sowie bei Wachstum und Zellteilung. Dies bedingt z. B. den höheren Folsäurebedarf von schwangeren Frauen. Neben Vollkornprodukten sind Blattgemüse und Blattsalate eine weitere ideale Folsäurequelle.

⇒ wird die Empfehlung für Biotin (Vitamin H) zu 16 % erreicht:

Biotin ist an der Bereitstellung von Energie beteiligt sowie am Abbau von Aminosäuren und an der Bildung von Fettsäuren.

⇒ werden gut 7 % der Zufuhrempfehlung für Vitamin B5 (Pantothensäure) gedeckt:

Vitamin B5 ist am Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Aminosäuren beteiligt.

⇒ sind knapp 5 % vom Bedarf an Vitamin B6 (Pyridoxin) gedeckt:

Vitamin B6 ist wichtig für den Aminosäurestoffwechsel, es fördert die Bildung von Botenstoffen im Nervensystem sowie die Bildung des roten Blutfarbstoffs und hat Einfluss auf das Immunsystem.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Bananen enthalten ebenfalls viel Vitamin B6. Auch diese Lebensmittel können schmackhaft mit Haferprodukten kombiniert werden.

⇒ ist zu über 4 % das Tagessoll von Vitamin B2 (Riboflavin) erfüllt:

Vitamin B2 ist am Eiweiß- und Energiestoffwechsel beteiligt, unterstützt den Aufbau der Zellen, insbesondere der Nervenzellen. Es ist wichtig für eine gesunde Haut und feste Fingernägel.

Fettarme Milch und fettarmer Joghurt sind ebenfalls reich an Vitamin B2, eine wertvolle Kombination mit Haferflocken!

