

Informationen zu den Spurenelementen in Hafer.

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

⇒ werden bereits 90% des Manganbedarfs gedeckt:

Mangan aktiviert bestimmte Enzyme und unterstützt Aufbau und Erhalt von Knochen und Bindegewebe. Lebensmittel mit hohem Mangangehalt sind neben Haferflocken grünes Blattgemüse, Erdbeeren und schwarzer Tee.

⇒ tragen Sie zu 21% der empfohlenen Tageszufuhr von Kupfer bei:

Kupfer ist Bestandteil vieler Enzyme und beteiligt am Aufbau von Bindegewebe, an der Bildung der roten Blutkörperchen und an der Hautpigmentierung. Neben Vollkorngetreideprodukten sind Nüsse, grüne Gemüsesorten und Innereien gute Kupferquellen.

⇒ wird zu gut 17% der Tagesbedarf von Zink gedeckt:

Zink beeinflusst Wachstums- und Sexualhormone, aktiviert das Immunsystem und ist an Stoffwechselprozessen beteiligt. Auch für die schnelle Wundheilung soll es förderlich sein. Das pflanzliche Zink des Hafers wird vom menschlichen Körper am besten in Kombination mit tierischen Zinkquellen aufgenommen, z. B. durch Haferflocken mit Milch oder Joghurt.

⇒ ist knapp 17% vom täglichen Eisenbedarf gedeckt:

Eisen ist wichtig für die Bildung des Blutfarbstoffs Hämoglobin und daher für den Sauerstofftransport im Blut. Darüber hinaus spielt Eisen eine bedeutende Rolle für das Immunsystem und die geistige Entwicklung und Leistungsfähigkeit. "Eisen trägt zur normalen kognitiven Entwicklung von Kindern bei." - Lebensmittel, die bestimmte Bedingungen erfüllen, dürfen gemäß einer EU-Verordnung mit dieser Angabe ausgelobt werden. Haferflocken sind mit einem Gehalt von 5,8 mg Eisen auf 100 g ein wichtiger Eisen-Lieferant. Gerade junge Mädchen neigen zu Eisenmangel, daher sollte auf eine eisenhaltige Ernährung in der Teenagerzeit besonders geachtet werden. Dazu sind Fleisch, Blattgemüse und Vollkornprodukte geeignet.

Der Gehalt der folgenden Spurenelemente in Haferflocken ist weniger stark ausgeprägt.

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

⇒ sind 7 % vom täglichen Bedarf an Selen gedeckt:

Selen ist am Schilddrüsenstoffwechsel beteiligt und beeinflusst die Blutgerinnung. Darüber hinaus stimuliert es das Immunsystem und ist neben anderen Spurenelementen für die Bildung von Enzymen zuständig, die im Organismus als [Antioxidantien](#), also gegen freie



Radikale wirken.

Selen ist in Fischen vorhanden, wie Thunfisch und Sardinen, sowie in den kohlenhydratreichen Nudeln, Kartoffeln und Reis.

⇒ wird 1% der täglichen Referenzmenge von Jod gedeckt:

Jod ist vor allem im Zusammenhang mit der Schilddrüse bekannt, denn Jod ist für die Bildung der Schilddrüsenhormone notwendig. Werden diese Hormone nicht ausreichend produziert, kann die Schilddrüse zu einem Kropf anwachsen. Darüber hinaus ist Jod generell für das Zellwachstum unerlässlich und daher auch für Schwangere und für Kinder wichtig. Eine ideale Jodquelle ist Fisch, Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch etc., sowie Meeresfrüchte. Auch fettarme Milch im Zusammenspiel mit Haferflocken trägt zur Jodzufuhr bei. 40 Gramm Haferflocken mit 125 Milliliter fettarmer Milch decken 7,7 Prozent des täglichen Jodbedarfs.