

Haferflocken – Das Multitalent im Bodybuilding

7. Oktober 2010 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Bodybuilding](#), [Holger Gugg](#), [Sportnahrung](#)



Liebe BLOG-Leser und treue PEAK-Kunden,

ich freue mich sehr, dass sich so viele Besucher von www.peak.ag an der Umfrage zum interaktiven BLOG beteiligt haben. Aus einem relativ eindeutigen Ergebnis geht hervor, dass die meisten von Euch mehr zum Thema HAFERFLOCKEN wissen möchten. Dieses Thema passt auch hervorragend zu der [Testosteron Aktion](#), denn Haferflocken bzw. Avena Sativa werden Testosteron stimulierende Eigenschaften zugesprochen.

Dem Wunsch, mehr über Haferflocken zu erfahren, möchte ich heute Rechnung tragen und Euch mit allen Infos zu diesem Lebensmittel-Multitalent versorgen.

HAFER (Avena)

Was ist Hafer?

Hafer ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Süßgräser (Poaceae). Als Nutzpflanze wird nur deren Unterart „Saat-Hafer“ (Avena Sativa) verwendet.

Was ist Saat-Hafer?

Wie oben beschrieben ist Saat-Hafer eine Untergattung des Hafers. Wer die Pflanze nicht kennt, kann Sie sich als langen Halm von 0,6-1,5m vorstellen, welcher an der Spitze seine Ähre trägt. Der meiste Saat-Hafer wird heutzutage zur Tierfutterherstellung verwendet, findet sich aber auch in Produkten wie Haferflocken, Müsli, Backwaren oder Breien in den Regalen der Supermärkte.

Wie werden Haferflocken hergestellt?

Nach der Ernte und Reinigung des Rohgetreides werden die Haferkörner mehrere Stunden lang zunächst in Dampf, dann mit trockener Hitze (Darre) behandelt. Bei dieser Behandlung bildet sich das typische nussartige Aroma der späteren Haferflocken. Durch die Hitze werden auch fettspaltende Stoffe (Enzyme) inaktiviert, die sonst später bei der Lagerung einen ranzigen, bitteren Geschmack verursachen würden. Anschließend findet der Schälvorgang statt. Entfernt wird jedoch nur die sog. Spelze (die trockene Schale bzw. das Hüllblatt), das Korn an sich bleibt vollständig (Vollkorn). Die geschälten

Haferkörner werden dann zerkleinert. Ihre endgültige Form erhalten die Flocken auf dem sog. „Flockierstuhl“, in dem die Haferkerne unter großem Druck zwischen zwei Glattwalzen plattgedrückt werden.

Welche Arten von Haferflocken gibt es?

Kernige Flocken oder Großblatt-Flocken

Sie werden aus ganzen Haferkernen hergestellt, sind die bissigsten ihrer Art und quellen beim Einweichen am langsamsten auf.

Zarte Flocken oder Kleinblatt-Flocken

Sie entstehen durch ein Kleinschneiden von Haferkernen mit anschließendem Walzen. Zarte Haferflocken quellen schneller auf als deren kerniges Pendant.

Sofort lösliche Schmelzflocken

Schmelzflocken werden aus Hafermehl gewalzt. Sie sind ein für Säuglingsernährung und Schondiäten hergestelltes Lebensmittel. Schmelzflocken lösen sich beim Einrühren in Flüssigkeit sofort auf und sind ohne Kauen trinkbar.

Was ist drin?

Die Haupt-Inhaltstoffe gliedern sich wie folgt:

- 16 % **Proteine**
- 6,9 % **Fett**
- 66 % **Kohlenhydrate** (davon 12–14 % Ballaststoffe)

Des Weiteren beinhalten Haferflocken unzählige Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Phytosterine und Phytoöstrogene. Auf alle Inhaltstoffe möchte ich nun kurz eingehen.

Einzelbetrachtung Kalorien

Mit 341 Kalorien pro 100 Gramm haben wir es bei Haferflocken mit einer Kalorienbombe, bestehend aus hochwertigen Nährstoffen zu tun. Aufgrund des qualitativ hochwertigen Brennwertes sollten Haferflocken Bestandteil einer jeden Basisernährung im Bodybuilding darstellen. Die Versorgung mit ausreichend Kalorien für den Muskelaufbau ist so gewährleistet. Besonders Hard-Gainer profitieren von der hohen Kaloriendichte.

Bauen Sie die Kalorienbombe Haferflocken in Ihre Basisernährung ein.

Einzelbetrachtung Proteine/Aminosäuren

Mit 16% Proteinanteil sind Haferflocken in Ihrer Gattung der Getreide absolute Spitze. Sie enthalten die höchsten Werte aller essentiellen Aminosäuren und schlagen so alle anderen Getreidearten um Längen. 100gr Haferflocken enthalten beispielsweise die täglich empfohlene Aufnahmemenge der **BCAA** (Leucin, Isoleucin und Valin) nach RDA. Für den Bodybuilder stellen Haferflocken trotz Ihres eigentlichen Charakters eines Kohlenhydratlieferanten durchaus auch eine Proteinquelle dar und dienen der Bereitstellung aller essentiellen Aminosäuren für Muskelaufbau.

Berücksichtigen Sie Haferflocken auch als Aminosäure-Quelle für das tägliche Protein-Mix.

Im einzelnen sind enthalten: (Angaben in mg pro 100gr und in % RDA)

Tryptophan	234	94%
Threonin	575	128%
Isoleucin	694	107%
Leucin	1284	135%
Lysin	701	88%
Methionin	312	73%
Cystin	408	96%
Phenylalanin	894	188%
Tyrosin	573	121%
Valin	937	144%
Histidin	405	74%

Auch beim Gehalt der nicht-essentiellen Aminosäure Tryptophan können Haferflocken durchaus mit tierischen Proteinquellen mithalten.

Einzelbetrachtung Fettsäuren

Bei der Aufstellung der enthaltenen Fettsäuren fällt positiv auf, dass sich das Verhältnis zwischen gesättigtem und ungesättigter Fettsäuren auf ca. 1:5 bezieht.

Bei den einfach ungesättigten Fettsäuren ist hauptsächlich Ölsäure enthalten. Ölsäure ist im Vergleich zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren nur wenig oxidationsempfindlich.

Sie wirkt sich zudem positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, da sie LDL-Cholesterin vermag zu senken. Im Bodybuilding profitieren wir von einfach ungesättigten Fettsäuren, da sie schnell und einfach vom Körper als Energiequelle bereit gestellt werden können.

Die Aufnahme einer Portion Haferflocken vor dem Training gewährleistet also auch durch den Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ein hohes Energie-Level im Training.



Auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in nennenswerter Menge enthalten. An essentiellen Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren liefern uns Haferflocken immerhin 2,87 gr. (Omega 6) und 0,16 gr. (Omega 3) pro 100gr. Kritisch ist das Verhältnis O6/O3 zu betrachten. Die alleinige Aufnahme von essentiellen Fettsäuren über Getreide führt zu einem Überhang an Omega 6 Fettsäuren, welches sich nachteilig auf unseren Organismus auswirken kann.

Beachten Sie bei Aufnahme moderater Mengen Haferflocken bzw. Getreide im Allgemeinen immer auch ausreichende Zufuhr an Omega 3 Fettsäuren.

Da Haferflocken cholesterinfrei sind, haben wir von der Aufnahme keine gesundheitlichen Nachteile in Bezug auf erhöhte Blut-Cholesterinwerte zu erwarten.

Im einzelnen sind enthalten:

gesättigte Fettsäuren	1284 mg/100g
einfache ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure)	2527 mg/100g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2769 mg/100g
Cholesterin	0 mg/100g

Einzelbetrachtung Kohlenhydrate

Haferflocken enthalten keinerlei Einfachzucker. Der größte Anteil an Kohlenhydraten stammt aus Stärke, dem Glykogenspeicher der Pflanzenwelt. Poli-, Di- und Oligosaccharide müssen vor deren Aufnahme erst durch den Verdauungsapparat aufgespalten werden. Die Aufnahme ist somit verzögert. Es entstehen durch den Verzehr von Haferflocken also keine drastischen Insulinschwankungen, welche für die vermehrte Einschleusung von überschüssiger Energie in die Fettdepots führen können. Stattdessen gelangen die Nährstoffe langsam ins Blut und garantieren so ein konstantes Blutzuckerniveau. Die enthaltenen Ballaststoffe und Fette begünstigen die langsame Aufnahme zusätzlich.

Im einzelnen sind enthalten:

Disaccharide	1012 mg/100g
<i>enthalten als</i> Saccharose (Rübenzucker)	949 mg/100g

Maltose (Malzzucker)	63	mg/100g
Oligosaccharide	633	mg/100g
Stärke	61645	mg/100g

Einzelbetrachtung Ballaststoffe

Mit 12-14% ist der Anteil dieser unverdaulichen Verbindungen durchaus erwähnenswert. Die in Haferflocken enthaltenen Ballaststoffe teilen sich wie folgt auf:

- wasserlösliche Ballaststoffe 1629 mg/100g
- wasserunlösliche Ballaststoffe 3801 mg/100g

Mit der Aufnahme von 100gr. Haferflocken ist die tägliche Versorgung von ca. 20% der benötigten Tagesmenge an Ballaststoffen erreicht.

Wasserlösliche Ballaststoffe wirken cholesterinsenkend, da sie Cholesterin im Magen-Darm-Trakt binden. Sie sind quellfähig und erhöhen das Stuhlvolumen, was zu einer schnelleren Ausscheidung von teils giftigen und schädlichen Stuhlbestandteilen führt. Wasserunlösliche Ballaststoffe binden Wasser, erhöhen das Stuhlvolumen ebenfalls und regen die Darmtätigkeit an.

Im Allgemeinen sorgen Ballaststoffe für einen flachen Blutzuckerlauf und begünstigen eine langsame Nährstoffabsorption.

Einzelbetrachtung Vitamine und Mineralien

Im Vergleich zu anderen Getreidesorten wie Gerste, Roggen, Weizen oder auch Reis enthalten Haferflocken ganzheitlich gesehen die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Beide Substanzgruppen sind essentiell für einen funktionsfähigen Organismus, ein stabiles Immunsystem und ein leistungsfähiges, aktives und passives Bewegungssystem.

Von allen gängigen Getreidearten enthält Hafer den höchsten Mineralstoffgehalt. Der hohe **Eisen**gehalt ist sogar vergleichbar mit vielen Fleischsorten. Auch Zink ist in nennenswerter Menge enthalten.

Die enthaltenen fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden bei Haferflocken gleich mit der zur Absorption benötigten Substanz aufgenommen (Fettsäuren).

Vitamine (mg / Anteile je 100gr / Prozent der empfohlenen Tagesdosis nach RDA)

Vitamin B1	0,76	69%
Vitamin B2	0,14	11%
Folat	56	31%
Pantothensäure	1,35	24%
Vitamin E	1,09	14%

Mineralien (mg / Anteile je 100gr / Prozent der empfohlenen Tagesdosis nach RDA)

Kalium	429	21%
Calcium	53,9	7%
Phosphor	523	65%
Magnesium	177	63%
Eisen	4,72	31%
Zink	3,97	33%
Kupfer	0,63	28%
Mangan	4,92	140%

Saat-Hafer (Avena Sativa) als Testosteron Booster?

Die Datenlage zu hormonstimulierenden Eigenschaften von Avena Sativa ist mehr als dünn. Es existiert lediglich eine positive Studie an Ratten deutet einen höheren Ausstoß an dem luteinisierendem Hormon (LH) an, welches sich seinerseits auf die Produktion von **Testosteron** auswirkt. Am Menschen ist Avena Sativa lediglich bei Menschen mit Testosteronmangel positiv getestet. Der Einsatz von Avena Sativa oder gar Haferflocken zur Erhöhung von freiem **Testosteron** ist beim Sportler mit normaler körpereigener Testosteronproduktion kritisch zu sehen, auch wenn das in Hafer enthaltene Zink essentiell für eine optimale Testosteronausschüttung ist. Möglich ist eine Wirkung bei einem bestehendem Testosteronmangel oder im Alter nachlassender Menge an freiem Testosteron. Auch einige dopende Bodybuilder setzen Saat-Hafer ein, um nach einer Anabolika-Kur die körpereigene Synthese wieder anzukurbeln. Als **Testosteron Booster** würde ich Avena Sativa nicht bezeichnen.

Haferflocken, Phytosterine und Sport

Vorteil für die Gesundheit

Phytosterine gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Sie werden als solches auch über Haferflocken aufgenommen. Sie vermindern die Resorption von Cholesterin im Darm. Da Cholesterin auch nahrungsunabhängig vom Körper selbst produziert wird, tritt infolge der Phytosterinaufnahme eine vermehrte endogene (körpereigene) Synthese auf. Dennoch kommt es insgesamt zu einer Senkung des Gesamt- und des LDL-Cholesterins. Phytosterine besitzen denselben Effekt bei Männern und Frauen und wirken altersunabhängig. Triglyceride und HDL-Cholesterin bleiben unverändert

Der Phytosterinanteil in Haferflocken sorgt für einen Rückgang von LDL- und Gesamt-Cholesterin, was in vielen Fällen eine gesundheitsfördernde Eigenschaft darstellt.

Nachteil für den Sport

Phytosterine senken Gesamt- und LDL-Cholesterin unabhängig davon, ob das Individuum normale oder erhöhte Blutfettwerte aufweist. Dies kann uns im Sport dann zum Verhängnis werden, wenn wir uns cholesterinarm ernähren und dennoch auf anabole Hormone zum Muskelaufbau und –erhalt angewiesen sind. Cholesterin dient dem Körper als Grundgerüst zur Herstellung von Testosteron. Haben wir nicht genug Cholesterin im Körper kann dies zu einem verringerten Testosteronaufkommen führen. Oftmals wird im Bodybuilding besonders in der Wettkampfvorbereitung sehr cholesterinarm gegessen, d.h. gesättigte tierische Fette werden weitestgehend gemieden, da sie am schnellsten in die Fettdepots eingeschleust werden. Eine cholesterinarme Ernährung und die zusätzliche Zufuhr von cholesterinsenkenenden Phytosterinen führt unter Umständen zu einem Cholesterin- und Testosteronmangel.

Dopende Athleten haben keine größeren Probleme zu befürchten, der Naturalathlet sollte dies jedoch bei der Lebensmittelauswahl berücksichtigen.

Haferflocken, Phytoöstrogene und Sport

Haferflocken enthalten Phytoöstrogene. Chemisch betrachtet gehören diese zu den Polyphenolen. Sie besitzen eine den Östrogenen ähnliche molekulare Struktur und sind daher in der Lage an den Androgenrezeptor anzubinden. Dies befähigt sie zu einer geringen hormonellen Aktivität. Östrogene sind ein eigentlich wichtiger Bestandteil der hormonellen Gesundheit des Mannes. Sie wirken auf den Knochenstoffwechsel, die reproduktive Aktivität, Fertilität (Fruchtbarkeit), den Lipidstoffwechsel und die Gefäßgesundheit.

Wie wir in der unten angeführten Tabelle sehen können, ist der Anteil an Phytoöstrogenen in Haferflocken im Vergleich zu Lebensmitteln wie z.B. der Sojabohne sehr gering und in der Basisernährung als nicht nennenswert anzusehen.

Interessant und wichtig wird der geringe Anteil jedoch dann, wenn sich ein Athlet in der Endphase seiner Wettkampfvorbereitung nähert. Hier soll das Aufkommen von Östrogen tunlichst vermieden werden. Durch die hypokalorische Ernährung und den hohen Stressfaktor sind die Werte an Testosteron hier relativ niedrig. Ein ungünstiger Testosteron/Östrogen Quotient hat zur Folge, dass der Athlet unter Umständen etwas Unterhautwasser behält und die Haut ein unreines Erscheinungsbild bekommt. Diese beiden Faktoren führen in der Bewertung beim Wettkampf zu Punktabzügen.

Streichen Sie also in den letzten Wochen vor dem Wettkampf Haferflocken aus Ihrem Ernährungsplan

Lebensmittel	Phytoöstrogen gehalt (m g/g)
Tofu (1)	257
Sojabohnen, gekocht (1)	1294
Sojasprossen (1)	578
Sojamehl (1)	656-168
Tempeh (1)	513
Sojapaste (1)	336
Sojamilch (1)	54
Misopaste (1)	644
Alfalfasprossen (1)	51
Grüne Bohnen, roh (1)	1,5

Limabohnen, getrocknet (1)	14,8
Weißer Bohnen, getrocknet (1)	15,2
Mungobohnen, getrocknet (1)	6,1
Kichererbsen, getrocknet (1)	15,2
Kidneybohnen, gekocht (1)	4,1
Runde Schälernerbsen, getrocknet (1)	81,1
Sojaflocken (2)	366-501
Leinsamen (2)	675-808
Haferflocken (2)	2
Haferkleie (2)	7
Weizen (2)	5
Roggen (2)	2-6
Linsen, getrocknet (2)	18

Mythos: Haferflocken können roh nicht aufgenommen werden, sondern müssen gekocht werden

In der Bodybuilding-Szene hält sich das Gerücht, dass Haferflocken nur gekocht vom Körper aufgenommen werden können.

Diesen Mythos möchte ich widerlegen. Die Aufnahme von Haferflocken im rohen Zustand ist ebenso möglich wie bei der gekochten Zubereitung.

Essen Sie Ihre Haferflocken roh oder gekocht, Sie werden von beidem profitieren!

Haferflocken und Gluten-Unverträglichkeit

Da Haferflocken kein Gliadin enthalten, können Sie sogar bei Allergien, Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) sowie chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Reizdarmsyndrom oder Kurzdarmsyndrom) verzehrt werden. Klassische Getreide wie Weizen oder Roggen sind hier eher ungeeignet. Gliadin und Glutenin bilden zusammen das Kleber-Eiweiß Gluten.

Zusammenfassung

In meinen Ausführungen habe ich die zahlreichen Vorteile und positiven Eigenschaften der Haferflocken aufgeführt. Abschließend lässt sich noch einmal verdeutlichen, dass dieses Lebensmittel ohne Einschränkungen in die Basisernährung eines Bodybuilders gehört. Haferflocken sind ein absolutes Lebensmittel-Multitalent. Sie enthalten alle Makronährstoffe in relevanter und ausgewogener Menge und sind zudem mit unzähligen für den Sport und die Gesundheit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versehen. In Konkurrenzkampf mit anderen Getreidesorten gehen Sie ernährungsphysiologisch als klarer Sieger hervor. Lediglich in der Endphase eines Wettkampfes muss man die Zufuhr für einige Wochen unterbrechen.

Ich kann daher nur empfehlen, sofern nicht bereits geschehen, Haferflocken zu einem täglichen Begleiter der täglichen Ernährung werden zu lassen.

Ich freue mich bereits jetzt auf Eure Anregungen bzgl. eines neuen Lebensmittel-BLOG.

Bis dahin wünsche ich allen Lesern viel Erfolg!



Sportliche Grüße

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de

·
·

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6

Tags: [Avena Sativa](#), [Hafer](#), [Haferflocken](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst **[eingeloggt sein](#)** um einen Kommentar zu schreiben