

# Haferkleie

Haferkleie besteht aus den äußeren Randschichten und dem Keimling des Haferkorns: enthält quasi das Beste des Haferkorns! Somit ist sie eine wahre Ballaststoffbombe, enthält viele Vitamine, Eisen und Flavonoide.

## Sie fragen sich, wie Kleie im Darm wirkt?

Kleie besteht zu einem Großteil aus für uns Menschen unverdaulichen Fasern.

Bei diesen Ballaststoffen handelt es sich meist um Kohlenhydratverbindungen, diese kann unser Verdauungssystem aber nicht spalten. Daher quellen in Verbindung mit Wasser auf und üben Druck auf unsere Darmwand aus. Durch diese Dehnung wird der Darm angeregt, es kommt zu Bewegungen des Darms (sog. Peristaltik) und letztendlich zur Beförderung hinaus.

Ist die Peristaltik hingegen gestört, so verbleibt die Nahrung zu lange im Darmtrakt, dies führt zu Verstopfungen.

Weiterer Vorteil der Ballaststoffe: Sie binden auf dem Weg durch den Darm verschiedene Giftstoffe, um diese auf schnellstem Wege aus unserem Körper heraus zu befördern.

Netter Nebeneffekt: Durch den hohen Sättigungsgrad wird Haferkleie häufig als unterstützendes diätisches Nahrungsmittel verwendet. Aber: Immer schön viel Trinken, sonst kann es zu Verstopfungen kommen!

Haferkleie ist weiterhin eine wertvolle Ernährungsergänzung für alle, die ihren den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen wollen (denn Haferkleie enthält den löslichen Ballaststoff Beta-Glucan), oder, die auf ihren Blutzuckerspiegel achten müssen.

Tun Sie Ihrem Körper einfach etwas Gutes mit Haferkleie, einem "heimischen Superfood"...

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1491,00 kj
Brennwert kcal	356,00 kcal
Fett	8,19 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,60 g
Kohlenhydrate	47,60 g
davon Zucker	1,80 g
Eiweiß	16,60 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja

Soja	Ja
Nüsse	Ja
Mandeln	Ja