

HAFER

DAS SUPERFOOD

für Babys, Kinder und Jugendliche

HAFER
Die Alleskörner 



Hafer – der natürliche Begleiter durch alle Lebensphasen



Hafer ist eines der ältesten und wertvollsten Getreide der Welt. Es wird nicht nur seit Generationen geschätzt, sondern ist auch heute ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Ob als Flocken, Mehl, Kleie oder Drink – Hafer ist **vielfältig verwendbar**, hat einen **mild-nussigen Geschmack** und eignet sich hervorragend für süße und herzhafte Gerichte. In Zeiten wachsenden Gesundheits- und Umweltbewusstseins entdecken zudem immer mehr Menschen pflanzliche Lebensmittel wie Hafer – für sich selbst und ihre Kinder. In dieser Broschüre haben wir zusammengestellt, warum Hafer in jeder Lebensphase ein **ideal**er Nährstofflieferant ist und welche Vorteile eine haferreiche Ernährung hat.



Was macht Hafer so besonders?

Hafer (*Avena sativa*) ist ein echtes **Nährstoffwunder**. Er enthält eine ausgewogene Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Besonders hervorzuheben ist der **Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan**, der eine Vielzahl positiver Wirkungen auf die Gesundheit hat. Hafer enthält im Vergleich zu vielen anderen Getreidesorten **mehr Fett** (mit vielen ungesättigten Fettsäuren), aber **weniger immunreaktives Gluten**. Er ist dadurch **sehr gut verträglich** und vielseitig einsetzbar: Ob in der Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost oder im Kindes- und Jugendalter – Hafer passt in jede Lebensphase und trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Hafer-Beta-Glucan – Der besondere Ballaststoff

Beta-Glucan ist ein spezieller, wasserlöslicher Ballaststoff, der im Hafer besonders reichlich vorkommt (4 – 5 %). Er entfaltet eine **Vielzahl gesundheitsfördernder Effekte**. Hafer Beta-Glucan hält lange satt und sorgt durch seine **blutzuckerregulierende Wirkung** für einen konstanteren Blutzuckerspiegel. Dies verhindert **Heißhunger**, fördert die Konzentration und kann damit zu einer Stabilisierung des Körpergewichts beitragen. Beta-Glucan fördert auch die **Darmgesundheit**, denn es dient als Nahrung für Darmbakterien und kann das Stuhlvolumen erhöhen und somit die **Darmtätigkeit** unterstützen. Da Beta-Glucane auch zur **Aufrechterhaltung eines normalen und Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels** im Blut beitragen, eignet sich Hafer in allen Altersstufen hervorragend zur Prävention von Fettstoffwechselstörungen.

Tagesbedarf

Bereits 3 g Beta-Glucan pro Tag zeigen messbare gesundheitliche Effekte. Diese Menge kann gedeckt werden durch:

70 g (7 EL) Haferflocken
oder

40 g (4 EL) Haferflocken
+ 20 g (2 EL) Haferkleie
oder
50 g (5 EL) Haferkleie
oder

40 g (8 EL) lösliche Haferkleieflocken



Gluten

Das Eiweiß Gluten („Klebereiweiß“) kommt in allen glutenhaltigen Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Hafer und Roggen vor. Während im Weizen das Gliadin vorherrscht, enthält Hafer Avenin, welches deutlich weniger immunreaktive und damit zöliakieauslösende Eiweißabschnitte aufweist. Daher gilt Hafer als besonders gut verträglich. Wer jedoch aus gesundheitlichen Gründen – etwa bei Zöliakie – auf Gluten verzichten muss, sollte glutenfreie Haferflocken verwenden. Immer häufiger verzichten Menschen auf Gluten, weil sie sich davon einen gesundheitlichen Nutzen versprechen. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch: Gesunde Personen haben keinen Vorteil, auf Gluten zu verzichten. Im Gegenteil: Sie haben eher eine schlechtere Nährstoffversorgung und weisen eine veränderte Zusammensetzung der Darmbakterien auf.

Hafer unterstützt die Gesundheit in jeder Lebensphase – angefangen von der ersten Beikost bis hin zur sportlichen Ernährung im Jugendalter. Wer Hafer regelmäßig auf den Speiseplan setzt, fördert eine ausgewogene und gesunde Ernährung, die ein Leben lang positive Auswirkungen haben kann. Warum das wichtig ist, zeigt ein Blick auf die Zahlen.

Übergewicht als Volkskrankheit

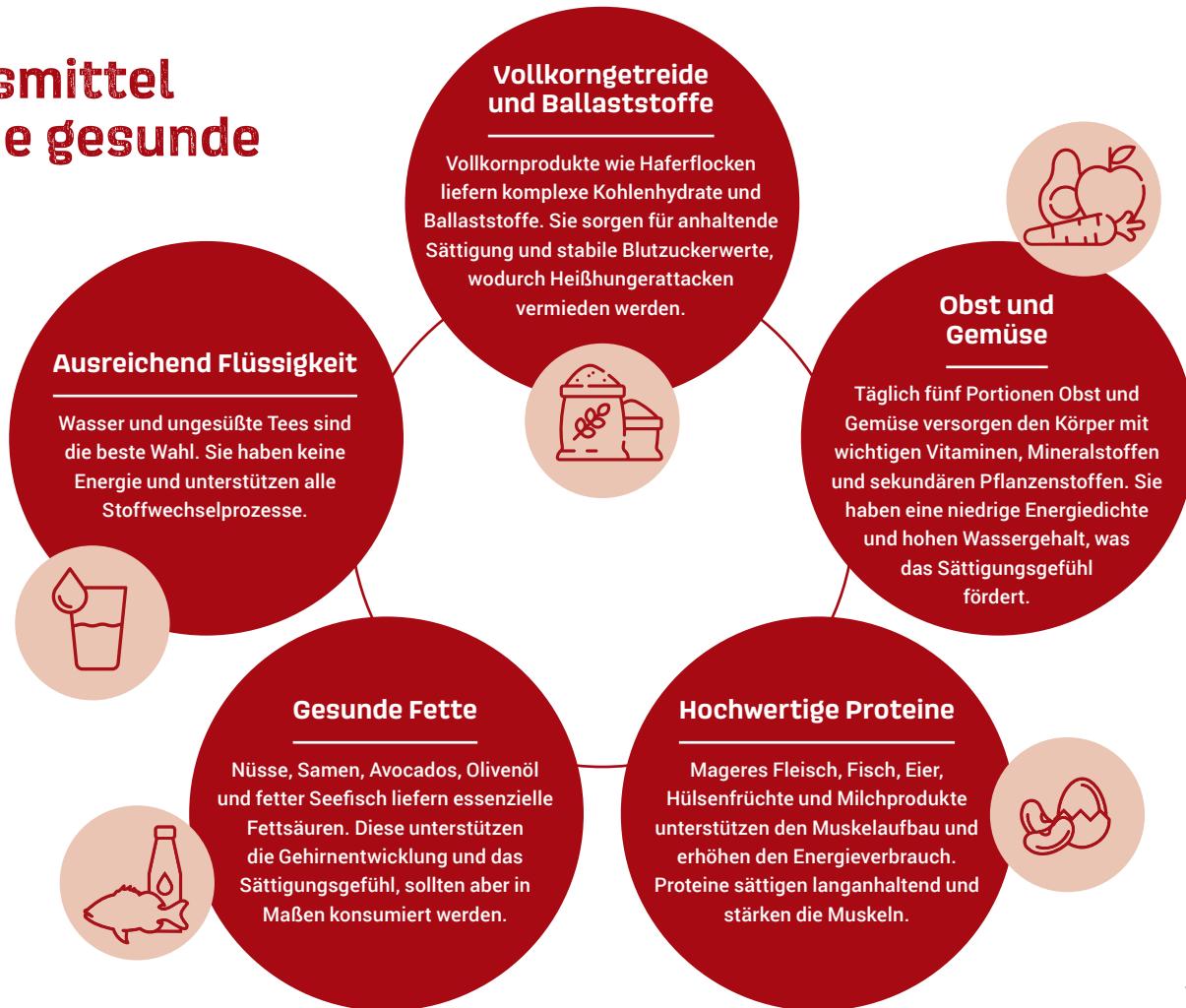
Die Statistiken sprechen eine deutliche Sprache: Ein Großteil der deutschen Bevölkerung gilt als übergewichtig: Etwa 40 % sind übergewichtig, 25 % adipös. Diese Entwicklung betrifft nicht nur Erwachsene, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Bei ihnen sind 15 % übergewichtig und 6 % adipös. Die hohe Anzahl übergewichtiger Menschen in Deutschland führt nicht nur zu immensen Herausforderungen im Gesundheitssystem, sondern verursacht jährlich Milliarden an Behandlungskosten.

Auch wenn die Entstehung von Übergewicht viele Ursachen hat, zählen zu den entscheidenden Faktoren ein **Lebensstil mit Bewegungsarmut** und ein **ungünstiges Essverhalten**.

Warum frühe Prävention entscheidend ist

Eine gesunde Ernährung von Anfang an bildet das **Fundament für ein normales Körpergewicht** im gesamten Leben. Die ersten Lebensjahre prägen unsere Geschmacksvorlieben, **Essgewohnheiten** und den Stoffwechsel nachhaltig. Kinder, die früh eine ausgewogene Ernährung kennenlernen, entwickeln seltener Übergewicht und behalten diese gesunden Gewohnheiten meist bis ins Erwachsenenalter bei. Die **Prävention von Übergewicht** ist wesentlich effektiver und einfacher als eine spätere Gewichtsreduktion.

Lebensmittel für eine gesunde Basis



Gesund durch die Schwangerschaft

Nährstoffpower für zwei

Eine gesunde Ernährung von Anfang an ist ein wichtiger Baustein für lebenslange Gesundheit. Bereits vor und während der Schwangerschaft prägt das Körpergewicht der Mutter die eigene Gesundheit, aber auch die des Kindes nachhaltig. Ein zu hohes Körpergewicht kann die Chancen auf eine Schwangerschaft erschweren.

Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wesentliche Bestandteile für eine Gewichtsnormalisierung und -stabilisierung. Hafer eignet sich mit seiner besonderen Nährstoffzusammensetzung. Seine wertvollen **Ballaststoffe** fördern ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und helfen dabei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

Die **komplexen Kohlenhydrate** versorgen die werdende Mutter stetig mit Energie und sorgen für einen gleichmäßigeren Blutzuckerspiegel. Dies ist besonders wichtig in der Schwangerschaft, wenn der Energiebedarf erhöht ist und Blutzuckerschwankungen vermieden werden sollten.

Hafer enthält **Folsäure** – ein B-Vitamin, das für die Zellteilung und die Entwicklung des Neuralrohrs beim Embryo unverzichtbar ist. Allerdings ist die Folsäureaufnahme über Lebensmittel nicht ausreichend, um den erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft zu decken. In ärztlicher Absprache ist daher meist eine Supplementation mit Folsäure nötig.

Tipp:

Gegen **Verstopfung** ist Haferkleie ein gutes Mittel. Sie wird aus den Randschichten und dem Keimling des Haferkorns gewonnen und enthält besonders viele Ballaststoffe, vor allem Beta-Glucane, sowie Vitamine (z.B. B-Vitamine), Mineralstoffe (wie Magnesium, Eisen, Zink). Da Haferkleie viel Wasser bindet, ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

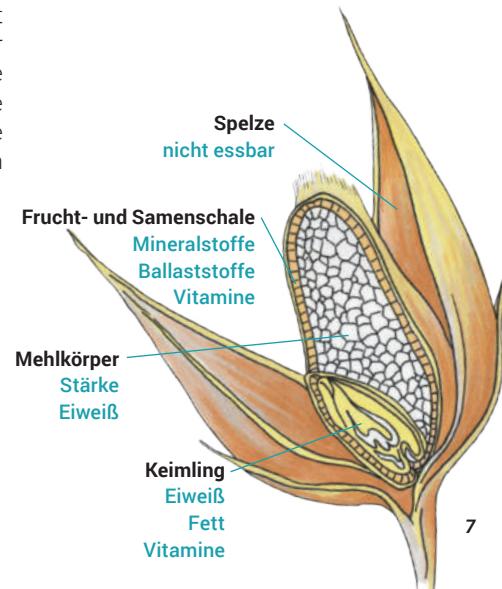


Verdauungsfördernd und blutzucker-regulierend

Hormonelle Veränderungen und der wachsende Druck auf den Verdauungstrakt führen während der Schwangerschaft häufig zu **Verstopfung**. Hafer bietet hier mit seinem hohen Ballaststoffgehalt eine natürliche Unterstützung. Denn sowohl die löslichen als auch unlöslichen Ballaststoffe können eine **gesunde Darmtätigkeit** fördern und so Verdauungsbeschwerden lindern.

Tipp:

Auch bei **morgendlicher Übelkeit und Sodbrennen** in der Schwangerschaft kann Hafer, z. B. in Form von Haferflocken, hilfreich sein. Der Grund: Das im Hafer enthaltene Beta-Glucan quillt im Magen auf, bildet einen schützenden Schleimfilm und bindet überschüssige Magensäure. So wird die empfindliche Magenschleimhaut vor Reizungen geschützt. Werden die Haferflocken warm, etwa als Porridge, verzehrt, kann dieser Effekt noch verstärkt werden.



Gestationsdiabetes verstehen

Gestationsdiabetes ist eine spezielle Form des Diabetes, die bei etwa 5 – 10 % aller Frauen während der Schwangerschaft auftritt und nach der Entbindung bei einem gesunden Lebensstil meist wieder verschwindet oder erst stark verzögert wieder auftrifft.

Das Hormon Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel, indem es dafür sorgt, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen transportiert wird. Bei Gestationsdiabetes reagieren die Körperzellen weniger empfindlich auf das Insulin, sodass eine **Insulinresistenz** entsteht. Bei einer solchen Insulinresistenz kann die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produzieren, um den Blutzuckerspiegel im normalen Bereich zu halten. Die Folge ist ein **erhöhter Blutzuckerspiegel**, der die Gesundheit von Mutter und Kind beeinträchtigen kann.

Wie entsteht Gestationsdiabetes?

Die genauen Ursachen sind komplex, denn mehrere Faktoren spielen eine Rolle. Neben **Übergewicht** und **genetischer Veranlagung** sind auch **hormonelle Veränderungen** während der Schwangerschaft, **höheres Alter der Mutter** oder eine **familiäre Vorbelastung** mit Typ-2-Diabetes mögliche Gründe.



Tipp:

Ein warmes Porridge oder über Nacht eingeweichte Haferflocken (Overnight-Oats) mit frischen Früchten eignen sich hervorragend als nahrhaftes Frühstück oder Zwischenmahlzeit. Die Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und natürlichen Fruchtzuckern sorgt für einen sanften Energieschub und hält lange satt.

» Rezept auf Seite 22



Eine ganze Broschüre mit Haferrezepten gibt es hier:



Was kann man gegen Gestationsdiabetes tun?

Das Ziel der Behandlung ist es, den **Blutzuckerspiegel im normalen Bereich** zu halten, um Komplikationen für Mutter und Kind zu vermeiden. Daher steht neben **ausreichend Bewegung** und der **Kontrolle des Blutzuckers** eine **ausgewogene, kohlenhydratkontrollierte Ernährung** im Mittelpunkt. In einigen Fällen ist auch eine medikamentöse Therapie notwendig.

Hafer als natürlicher Helfer bei Gestationsdiabetes

Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine ballaststoffreiche Ernährung mit Beta-Glucan aus Hafer zur Blutzuckerregulation beitragen kann. Dieses bildet im Verdauungstrakt eine gelartige Substanz, die die Darmgesundheit fördert und zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit führt.

Stärkung in der Stillzeit

Die Stillzeit stellt Mütter vor neue Herausforderungen. Ähnlich wie in den letzten Wochen der Schwangerschaft steigt nun der Bedarf an Energie, Protein, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen deutlich an. Eine nährstoffreiche Ernährung ist jetzt besonders wichtig.

Tipp:

In der Stillzeit sind schnelle, einfache und nährstoffreiche Mahlzeiten und Snacks besonders praktisch. Als perfekte Zwischenmahlzeit eignen sich **Energiebällchen mit Hafer und Nüssen** (Rezept auf S. 23). Auch ein **Smoothie** aus Haferdrink, Banane und Beeren liefert wichtige Nährstoffe und die nötige Flüssigkeit.

Energie für anstrengende Zeiten

Für die Herstellung von Muttermilch benötigt die Mutter erheblich **mehr Energie** – rund 500 bis 700 zusätzliche Kilokalorien täglich. Als Energiequelle eignen sich Haferflocken hervorragend, denn sie sorgen durch den hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Gleichzeitig tragen sie dazu bei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und verhindern so unangenehme Energieschwankungen, die während der Stillzeit besonders belastend sein können.



Gutes Immunsystem

Gerade bei Schlafmangel und unruhigen Nächten ist ein gut funktionierendes **Immunsystem** essenziell. Der lösliche Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan stärkt nachweislich die Immunabwehr. Zudem unterstützt er die **körpereigenen Abwehrmechanismen** und hilft dabei, Infektionen vorzubeugen. Gleichzeitig fördert dieser Ballaststoff die Darmgesundheit, was wiederum das Immunsystem insgesamt positiv beeinflusst.

Starke Nerven

Zink und **B-Vitamine** im Hafer – insbesondere Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B6 und Folsäure – unterstützen die Funktionen des Nervensystems. Sie tragen zur normalen psychischen Funktion bei und helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren. Das im Hafer enthaltene **Magnesium** ist wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln.

Pflanzliche Eisenquelle

Für **vegetarisch oder vegan** lebende Mütter ist Hafer als **Quelle pflanzlichen Eisens** besonders wertvoll. Die etwas geringere Bioverfügbarkeit von pflanzlichem im Vergleich zu tierischem Eisen kann durch die **gleichzeitige Aufnahme von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln** wie frischen Früchten oder Saft verbessert werden.



Produktvielfalt:

Ob löslich, zart oder kernig – Haferflocken bestehen stets aus Vollkorn. Je nach Verwendungszweck können unterschiedliche Flockengrößen gewählt werden. Die **löslichen Flocken** eignen sich besonders gut für Smoothies und feine Breie, während die **zarten Flocken** perfekt für Porridge und Overnight-Oats sind. Die **kernigen Flocken** sorgen für ein angenehmes „knackiges“ Gefühl im Mund und sind ideal für alle, die gerne mehr Biss haben möchten.

Beikost für das Baby



Ab dem 5. – 7. Monat beginnt die Beikostphase. Jetzt heißt es: Ran an den Brei! In der Regel wird zuerst ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch (Fisch)-Brei eingesetzt, gefolgt von einem Milch-Getreide-Brei und einem Obst-Getreide-Brei (s. Rezepte S. 13). Hier eignet sich Hafer aufgrund seiner guten Verträglichkeit besonders gut.

Nährstoffe für Wachstum und Entwicklung

Hafer bietet eine beeindruckende **Nährstoffdichte**, die optimal auf die besonderen Bedürfnisse von wachsenden Babys abgestimmt ist. Ab dem 6. Monat sinken die während der Schwangerschaft angelegten Eisenreserven des Babys. Hafer liefert wertvolles pflanzliches **Eisen**, das zur Vorbeugung von Eisenmangel beitragen kann. **Komplexe Kohlenhydrate** sorgen für eine langanhaltende, gleichmäßige Energieversorgung. **Hochwertiges pflanzliches Eiweiß** unterstützt den Aufbau von Körnergewebe während der intensiven Wachstumsphase. **Mineralstoffe** wie Zink, Magnesium und Phosphor sind für verschiedene Stoffwechselprozesse und die Knochenentwicklung wichtig und **B-Vitamine** unterstützen die neurologische Entwicklung und den Energietstoffwechsel.

Unterstützung für das Immunsystem

Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff im Hafer, zeigt in Studien positive Effekte auf das Immunsystem. Diese Eigenschaft kann für Babys, deren Immunsystem sich noch in der Entwicklung befindet, besonders vorteilhaft sein. Aktuelle Forschungen deuten darauf hin, dass Beta-Glucan als **Präbiotikum** wirken und so die Darmgesundheit unterstützen könnte, was wiederum positive Auswirkungen auf die allgemeine Immunfunktion hat.

» Mehr zum
Brei-Fahrplan
auf S. 27

Tipp:

Die biologische Wertigkeit (Maß für die Qualität von Eiweiß) von pflanzlichem Eiweiß aus Hafer kann durch die Zugabe von Milchprodukten wie Joghurt, Quark oder Milch erhöht werden. Die Aminosäurezusammensetzung von Milch ergänzt hervorragend die des Hafers. Dies kann die Verwertbarkeit von Eiweiß verbessern und die Eiweißqualität insgesamt steigern.

Positiver Einfluss auf die Mikrobiota

Neuere Studien zeigen, dass Hafer einen günstigen Einfluss auf die Entwicklung der Darmbakterien (Mikrobiota) bei Säuglingen haben kann. Eine gesunde und vielfältige Mikrobiota in der frühen Kindheit wird mit einer geringeren Anfälligkeit für Allergien und einem stärkeren Immunsystem in Verbindung gebracht.

Hafer enthält von Natur aus weniger Gluten als Weizen oder Roggen und ist daher oft

besser verträglich (s. Infobox Seite 4). **Ein vollständiger Verzicht auf Gluten ist bei gesunden Säuglingen weder notwendig noch empfehlenswert.** Aktuelle Ernährungsrichtlinien für Säuglinge empfehlen, Gluten in kleinen Mengen während der Beikosteinführung anzubieten. So kann sich das Immunsystem an dieses Eiweiß gewöhnen und möglicherweise das Risiko für spätere Unverträglichkeiten reduzieren.

Natürliche Stuhlregulierung

Die im Hafer enthaltenen löslichen und unlöslichen Ballaststoffe können die Verdauung der Kleinen sanft regulieren. Dies kann besonders wertvoll sein in einer

Phase, in der Babys – als Reaktion auf neue Nahrungsmittel – häufig mit Veränderungen des Stuhlgangs zu kämpfen haben.

Rezepte:

» **Kartoffel-Gemüse-Fleisch (Fisch)-Brei:** ca. 25 g mageres Fleisch in wenig Wasser garen, ca. 100 g Karotten und ca. 50 g Kartoffeln schälen, waschen und zerkleinern. In 100 ml Wasser dünsten, abgießen und zusammen mit dem Fleisch pürieren. 2 TL Rapsöl untermixen.

Grundrezept für einen Haferbrei für Milch-Getreide-Brei und Obst-Getreide-Brei: 2 EL Haferschmelzflocken mit 100 – 120 ml Wasser verrühren. Unter Rühren kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 1 – 2 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen und vor dem Füttern die Temperatur prüfen

» **Hafer-Obst-Brei:** Grundrezept zubereiten und mit 2 – 3 EL püriertem Apfel oder Birne verfeinern. Es können auch andere Obstsorten wie beispielsweise Banane, Pfirsich oder Beeren verwendet werden, die Geschmack und Vitamine mitbringen.

» **Hafer-Gemüse-Brei:** Haferflocken mit Gemüsebrühe (ohne Salz) zubereiten. Mit püriertem Gemüse wie Kürbis, Karotte oder Pastinake mischen.

Kraftpaket für die Kleinen

Um den ersten Geburtstag herum starten die Kleinen in eine neue Phase. Jetzt ist es Zeit, an den **Familienmahlzeiten** teilzunehmen. Neben Brei wird „richtiges“ Essen immer interessanter und Kinder wollen mit allen Sinnen das Essen erfahren. Vor allem möchten sie zunehmend selbst essen, sei es mit den Fingern oder dem eigenen Kinderbesteck.

Prägung von Geschmack und Essverhalten

Der **Geschmack** und das lebenslange **Essverhalten** werden in dieser Phase geprägt. Kinder sollten daher die Möglichkeit haben, verschiedene Aromen, Texturen und Farben kennenzulernen und neue Lebensmittel auszuprobieren. So entwickeln sie Vorlieben und Abneigungen.

Die **Vorliebe für Süßes** ist angeboren. Kein Wunder, dass Kinder süße Lebensmittel am besten akzeptieren. Andere Geschmacksrichtungen (sauer, bitter) stellen das Kind erstmal vor neue Herausforderungen und Gewöhnungsprozesse. Es ist ganz normal, wenn Kleinkinder zunächst bitteres Gemüse wie Brokkoli oder Zucchini ablehnen. Denn der bittere Geschmack ist evolutionsbiologisch ein wichtiges Warnsignal des menschlichen Körpers. Kinder müssen daher erst lernen, ihre Geschmacksknospen zu trainieren und Vertrauen in bittere Lebensmittel herstellen.

Eltern als Vorbilder

Gesunde und ausgewogene Ernährung sollte von Eltern nicht erklärt, sondern vor allem vorgelebt werden. Denn Kinder lernen durch Nachahmen. Eltern, die selbst kein Gemüse oder keinen Salat essen werden es schwer haben, ihren Nachwuchs zum Gemüseessen zu animieren. Daher: Eltern dienen als **Vorbild** und sollten **eine positive, entspannte Haltung zum Essen** vermitteln. Dann profitieren auch die Kleinsten vom **Genuss beim Essen**.

Eine ausgewogene Ernährung im Kleinkindalter bedeutet:

- » Vielfalt und Abwechslung
- » überwiegend Wasser trinken
- » viele pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte wie Haferflocken)
- » tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier und Milchprodukte in Maßen
- » Nüsse wegen Erstickungsgefahr nur gemahlen oder als Mus
- » regelmäßige Mahlzeiten, drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten (z. B. Haferkekse und Obst)
- » eine entspannte Essatmosphäre
- » altersgerechte Zubereitung (wenig Salz, Gewürze, Zucker)

Entspannte Essatmosphäre

Wichtig für ein gesundes Essverhalten ist eine **entspannte Atmosphäre am Tisch**. Dies fördert **mehr Genuss**, ein besseres Beachten von Hunger- und Sättigungsgefühlen und stärkt das **Gemeinschaftsgefühl**. Streit, Druck oder der Zwang, bestimmte Lebensmittel zu essen, sind fehl am Platz und können „auf den Bauch schlagen“.

-
- » **Selbstgemachte Haferkekse**
(Rezept auf Seite 23)



Tipp:

Manche Kinder müssen ein einziges Lebensmittel bis zu 15-mal angeboten bekommen, bis es akzeptiert wird. Manchmal werden Lebensmittel auch nicht gekocht, aber roh akzeptiert oder umgekehrt. Oder eine andere Verarbeitung wird besser angenommen (z.B. Kartoffelbrei statt Salzkartoffeln).



Superkraft im Kindergarten (4 – 6 Jahre)

Im Kindergartenalter machen Kinder bedeutende Entwicklungsschritte. Ihr Körper wächst, die Motorik wird immer geschickter, und auch das Gehirn entwickelt sich rasant. In dieser Phase ist eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung entscheidend.



16

Geschmacksentwicklung und Essverhalten

Im Alter von 4 bis 6 Jahren entwickelt sich der Geschmackssinn weiter. Obwohl Kinder weiterhin Süßes bevorzugen, entdecken sie zunehmend auch andere Geschmacksrichtungen. Das **Interesse am Essen** und an der **Zubereitung von Mahlzeiten** wächst. Diese natürliche Neugier kann jetzt genutzt werden, um **gesunde Ernährungsgewohnheiten** zu fördern.

Hafer mit seinem mild-nussigen Geschmack wird von den meisten Kindern gut ange nommen und eignet sich hervorragend für **gemeinsame Kochaktionen**. Kindergartenkinder können mithelfen – sei es beim Abmessen oder beim Teig rühren. Das gemeinsame Kochen und Backen mit Hafer macht nicht nur Spaß, sondern weckt auch das Interesse an gesunder Ernährung.

- » Ein kinderfreundliches Hafergericht für den Kindergartenalltag sind z. B. unsere Haferfrikadellen (Seite 24)



Vorteile von Hafer für Kindergartenkinder

Unterstützung der Konzentrationsfähigkeit

Der Kindergartenalltag erfordert Konzentration und Aufmerksamkeit. Hafer liefert komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut werden und den Blutzuckerspiegel stabil halten.

Stabile Energieversorgung

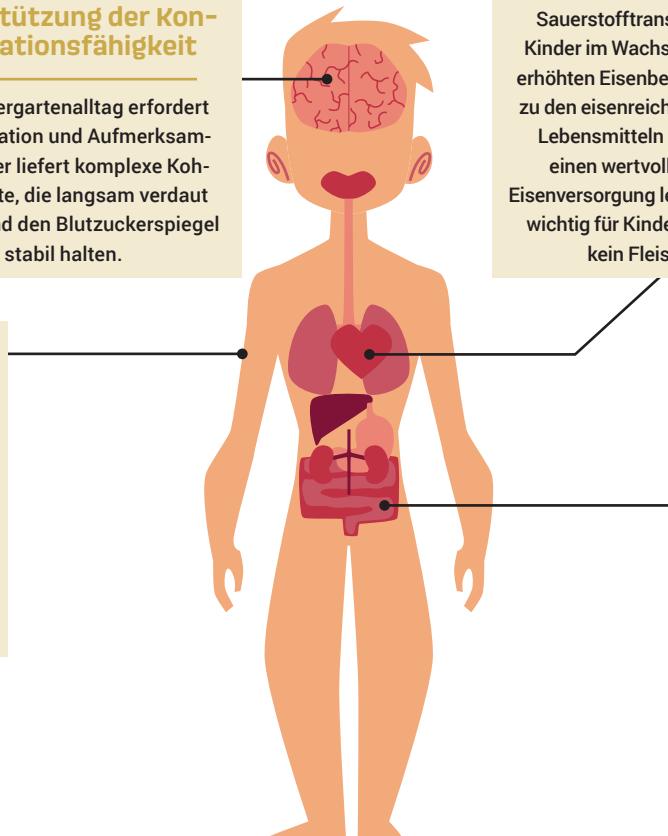
Hafer sorgt durch die enthaltenen Ballaststoffe, Proteine und gesunden Fette dafür, dass die Energie langsam freigesetzt wird – ideal für aktive Kindergartenkinder, die den ganzen Tag über spielen, toben und lernen.

Wichtiger Eisenlieferant

Eisen spielt eine zentrale Rolle bei der Blutbildung und dem Sauerstofftransport im Körper. Kinder im Wachstum haben einen erhöhten Eisenbedarf. Hafer gehört zu den eisenreichsten pflanzlichen Lebensmitteln und kann somit einen wertvollen Beitrag zur Eisenversorgung leisten – besonders wichtig für Kinder, die wenig oder kein Fleisch essen.

Förderung einer gesunden Verdauung

Die in Hafer enthaltenen Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Verdauung. Gerade im Kindergartenalter, wenn Kinder manchmal so mit Spielen beschäftigt sind, dass sie Toilettengänge hinauszögern, kann eine ballaststoffreiche Ernährung hilfreich sein.



Volle Konzentration in der Schule (7 – 12 Jahre)



Der Schulstart beginnt oft mit vielen Veränderungen. Längere Konzentrationsphasen, neue kognitive Herausforderungen und vielleicht auch neue Sportaktivitäten prägen den Alltag.

Die Bedeutung des Frühstücks

Morgens müssen die entleerten Energie- und Nährstoffspeicher aufgefüllt werden. Studien belegen, dass Kinder, die regelmäßig frühstücken, bessere schulische Leistungen erzielen können. Ein hochwertiges Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Hafer enthalten sind, unterstützt die Konzentrations- und Merkfähigkeit während der Unterrichtsstunden.

Vorteile von Hafer für Schulkinder

Langanhaltende Sättigung für den Schulalltag

Ein haferreiches Frühstück kann dafür sorgen, dass der Magen nicht schon nach der zweiten Stunde knurrt.

Optimale Energie für körperliche und geistige Aktivitäten

Der Schulalltag mit Unterricht, Pausen, Sport und AGs erfordert konstante Energie. Hafer liefert genau die richtige Form von Energie: langanhaltend, ohne Zuckerhochs und -tiefs. So bleiben Kinder den ganzen Tag leistungsfähig – vom Mathestest am Morgen bis zum Fußballtraining am Nachmittag.

Förderung der Darmgesundheit durch Beta-Glucan

Das in Hafer enthaltene Beta-Glucan unterstützt damit eine ausgewogene Darmmikrobiota. Neuere Forschungen weisen zunehmend auf die Verbindung zwischen Darmgesundheit und kognitiver Leistungsfähigkeit hin – ein gesunder Darm kann also durchaus zum Schulerfolg beitragen.

Positive Wirkung auf den Cholesterinpiegel

Auch wenn Cholesterinprobleme in erster Linie Erwachsene betreffen, legen neuere Erkenntnisse nahe, dass die Grundlagen für Herz-Kreislauf-Gesundheit bereits im Kindesalter gelegt werden. Der regelmäßige Verzehr von Hafer kann dazu beitragen, gesunde Cholesterinwerte zu erhalten und frühzeitig präventiv zu wirken. Beta-Glucan aus Hafer kann nachweislich den LDL-Cholesterinpiegel (das „schlechte“ Cholesterin) senken – eine Eigenschaft, für die Hafer sogar offizielle Gesundheitsangaben führen darf.

Mehr zu Hafer und Herz-Kreislauf-Gesundheit:



Tipp:

Overnight-Oats
für Morgenmuffel,
Haferbrot für
die Pausenbox
(Rezepte auf
Seite 22)



Powerfood in der Pubertät

Die Pubertät ist eine aufregende, aber auch anstrengende Zeit: Der Körper wächst, die Hormone spielen verrückt und Schule, Freundschaften, Hobbys sowie Sport fordern täglich volle Konzentration. Daher ist Hafer gerade für Jugendliche so wertvoll.



Fördert Muskelaufbau und Leistungsfähigkeit

Hafer enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das beim Muskelaufbau hilft – ideal für alle, die sportlich aktiv sind. In Smoothies oder Shakes gemixt, liefert Hafer nicht nur Eiweiß, sondern auch Ballaststoffe, die lange satt machen und die Verdauung unterstützen.

Mehr zu Hafer und Sport:



Bestes Brainfood

Die B-Vitamine im Hafer sind echtes Brainfood: Sie unterstützen das Nervensystem, fördern die Konzentration in der Schule und helfen, Stress besser zu bewältigen.

Hormonell ausgleichend

Die Pubertät bringt hormonelle Schwankungen mit sich. Hafer kann durch seinen Gehalt an B-Vitaminen und weiteren Nährstoffen dazu beitragen, das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen und Stimmungsschwankungen abzumildern.

Stabilisiert Blutzucker und Stimmung

Die komplexen Kohlenhydrate im Hafer sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel langsam und gleichmäßig ansteigt. Das bedeutet: Weniger Heißhungerattacken, mehr Energie und eine stabilere Stimmung – auch an langen Schultagen!

Eisen für Mädchen – besonders wichtig während der Menstruation

Mädchen verlieren während der Menstruation Eisen. Das im Hafer enthaltene pflanzliche Eisen trägt zur Bildung roter Blutkörperchen bei und kann so Müdigkeit vorbeugen.

Tipp:

In 100 Gramm Haferflocken stecken 5,8 mg Eisen. Das macht Hafer unter den Getreiden zu einer guten Eisenquelle. **Die Kombination von Hafer mit Vitamin-C-reichen Früchten** (z. B. Beeren oder Orangensaft) kann die Eisenaufnahme verbessern. Bei herzhaften Varianten eignet sich Vitamin C-reiches Gemüse wie Paprika.

Ob als Porridge zum Frühstück, als Zutat im Smoothie oder im Proteinshake nach dem Sport: Hafer ist vielseitig, lecker und liefert genau die Nährstoffe, die Jugendliche in der Pubertät brauchen. So unterstützt er nicht nur das körperliche Wachstum, sondern auch die mentale Stärke und das Wohlbefinden.

» Ein Rezept für eine Buddha-Bowl mit Kurkuma-Hafergrütze gibt es auf S. 25



Overnight-Oats mit Blaubeere und Banane



Zeit

- » 250 ml Milch oder Haferdrink
- » 6 EL Haferflocken
- » 100 g Blaubeeren
- » 1 Banane
- » 1 EL Quinoa gepufft
- » 1 EL Nüsse (ganz oder gemahlen)
- » 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung

Die Haferflocken mit der Milch übergießen. Die Schale abdecken und über Nacht in den Kühl-schrank stellen.

Am nächsten Morgen ganz einfach mit den Toppings garnieren! Bloggerin Nadine hat ihr Topping aus Blaubeeren, Banane, Quinoa, Nüssen und Agavendicksaft zusammengestellt.



1 Portion



5 Portionen

- » 200 g zarte Haferflocken
- » 225 g (veganer) Skyr oder Magerquark
- » 130 ml Wasser
- » Salz
- » 1 TL Backpulver
- » Optional: Kräuter und Gewürze
- » ca. 100 g Mix aus z. B. Kernen und Saaten

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Kerne miteinander verrühren. Aus dem Teig Stangen formen und diese in den Körnern wälzen. Ca. 30 Minuten bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.



Haferflocken- Körner-Stangen

Hafer-Energiebällchen

L
15'
Zeit

- » 50 g Mandeln oder Nüsse
- » 150 g getrocknete Soft-Aprikosen oder -Pflaumen
- » 80 g Hafermehl
- » 4 EL Orangensaft
- » 2 EL Mandelmus
- » Zimt
- » 1 – 2 EL Wasser
- » Evtl. Kakaopulver
- » Evtl. Kokosraspel
- » Evtl. gehackte Pistazie

Zubereitung

Mandeln oder Nüsse im Blitzhacker fein mahlen. Soft-Aprikosen oder -Pflaumen fein würfeln. Beides mit Hafermehl, Orangensaft, Mandelmus, etwas Zimt und Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer feinen Masse pürieren. Mit angefeuchteten Händen zu etwa walnussgroßen Kugeln rollen. Nach Belieben in Kakaopulver und/oder Kokosraspeln und/oder gehackten Pistazien wälzen. In einer gut schließenden Vorratsdose kühl aufbewahren.



- » 2 reife Bananen
- » 130 g Haferflocken
- » 60 g klein gehackte Schokolade oder Nüsse oder Rosinen

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen; ein Blech mit Backpapier auslegen. Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Haferflocken hinzugeben und alles verrühren, bis ein dicker Keksteig entsteht. Dann Schokoladenstückchen hinzugeben und unterrühren.

Mit einem Esslöffel jeweils Portionen vom Teig abnehmen und mit den Händen runde Kekse formen und auf das Backblech setzen. Haferflocken-Kekse im Ofen für 12 bis 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

L
125'
Zeit

Haferkekse mit nur 3 Zutaten

Vegetarische Haferflocken-Frikadellen



- » 250 g zarte Haferflocken
- » 150 – 200 g Käse
- » 250 ml Milch
- » 1 Zwiebel
- » 2 Eier
- » Salz
- » Edelsüßer Paprika
- » Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Den Käse reiben, die Zwiebel fein hacken. Die Milch zum Kochen bringen, Haferflocken zufügen und kurz quellen lassen. Anschließend alle anderen Zutaten hinzufügen und vermengen. Aus der Masse Frikadellen formen und diese in heißem Pflanzenöl knusprig braten. Zu den Frikadellen passt gedünstetes Gemüse oder ein Salat als Beilage.



2 Portionen

Buddha-Bowl

mit Kurkuma-Hafergrütze



Zeit

- » 100 g Hafergrütze
- » ¼ TL Kurkumapulver
- » Salz
- » 1 Pastinake oder
½ Knollensellerie
- » 1 Süßkartoffel
- » 1 TL Olivenöl
- » Pfeffer
- » Kreuzkümmel, gemahlen
- » 2 Stiele Petersilie
- » 100 g Joghurt
- » 1 EL Erdnussmus
- » 1 Prise Chiliflocken
- » 50 g Avocado
- » 1 EL Erdnusskerne
- » 2 EL kernige Haferflocken

Zubereitung

Hafergrütze mit Kurkuma und der doppelten Menge Salzwasser ca. 20 Min. kochen, anschließend vom Herd nehmen und quellen lassen. Währenddessen Pastinake und Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel darin andünsten und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit Erdnussmus und der Hälfte der Petersilie verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Avocado in Scheiben schneiden. Erdnusskerne und kernige Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Hafergrütze in zwei Schalen geben, Gemüse und Avocado darauf anrichten, mit der Joghurtsauce beträufeln, mit dem Nuss-Hafer-Mix sowie der restlichen Petersilie bestreuen.

Tipp: Je nach Saison passen in die Bowl auch Tomaten, Gurken, angebratene Zucchini-, Auberginen- oder Kürbiswürfel.



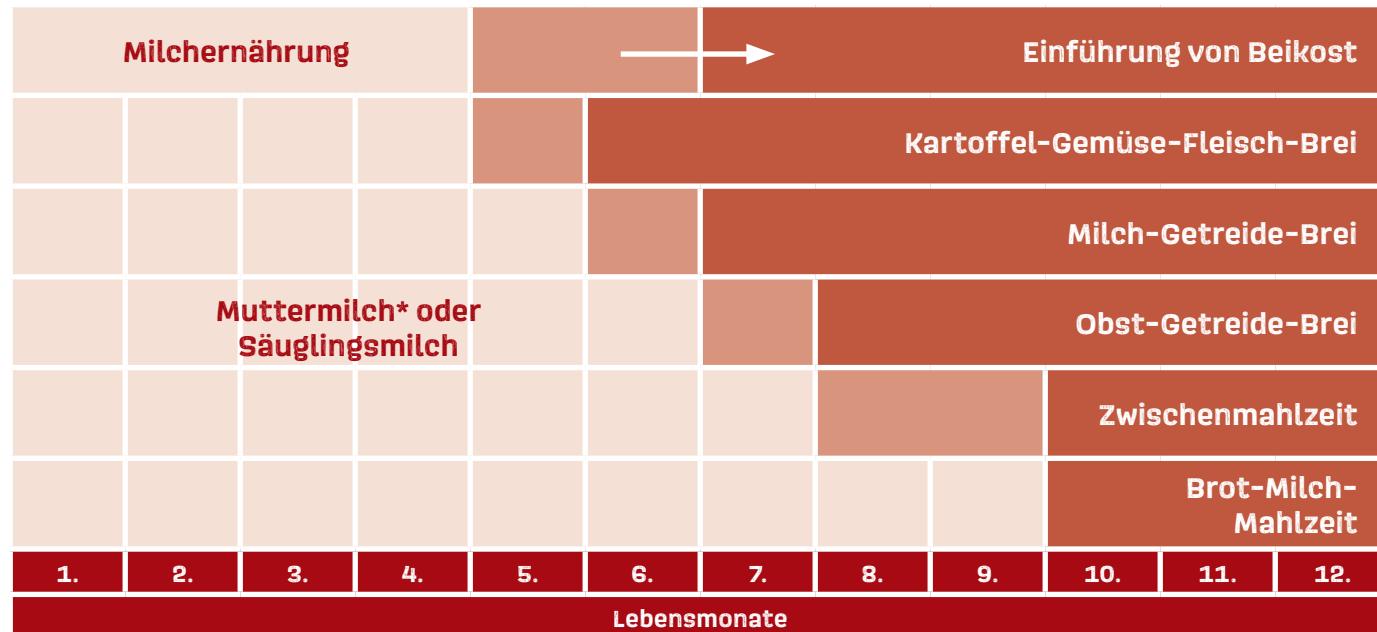
2 Portionen

Nährstoffbedarf von Kindern und Jugendlichen

Alter	Energie (kcal/Tag)	Eiweiß (g/kg KG)	Fett (% der Energie)	Kohlenhydrate (% der Energie)	Calcium (mg/Tag)	Eisen (mg/Tag)
1-<4 Jahre	1.100–1.300	1	30–40	>50	600	7
4-<7 Jahre	1.300–1.600	0,9	30–35	>50	750	7
7-<10 Jahre	1.500–2.100	0,9	30–35	>50	900	10
10-<13 Jahre	1.700–2.400	0,9	30–35	>50	1.100	14
13-<15 Jahre	1.900–2.900	0,9	30–35	>50	1.200	11–16
15-<19 Jahre	2.000–3.400	0,8–0,9	30	>50	1.200	11–16

Mod. nach: DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Breifahrplan



Übergangernährung

Beikost

Vitamin K, D und Flourid in Absprache mit dem Kinderarzt oder -ärztin.

Nährwerte	Referenzmenge ¹	100 g Haferflocken	Portion Haferflocken (40 g)	Beitrag zur Referenzmenge pro 40 g Haferflocken ¹
Energie kJ/kcal	8400/2000	1554/368	622/147	7,4 %
Fett	70 g	7,0 g	2,8 g	4,0 %
davon gesättigte Fettsäuren	20 g	1,2 g	0,5 g	2,4 %
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	k.A.	2,8 g	1,1 g	k.A.
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	k.A.	2,5 g	1,0 g	k.A.
Kohlenhydrate	260 g	58,7 g	23,5 g	9,0 %
davon Zucker	90 g	0,7 g	0,3 g	0,3 %
Ballaststoffe ²	30 g	10,0 g	4,0 g	13,3 %
davon Beta-Glucan ³	3 g	4,5 g	1,8 g	60,0 %
Eiweiß	50 g	13,5 g	5,4 g	10,8 %
Salz	6 g	0,017 g	0,007 g	0,1 %
Mineralstoffe				
Phosphor	700 mg	430 mg	172 mg	24,6 %
Magnesium	375 mg	130 mg	52 mg	13,9 %
Kalium	2000 mg	397 mg	159 mg	7,9 %
Spurenelemente				
Mangan	2 mg	4,50 mg	1,80 mg	90,0 %
Kupfer	1 mg	0,53 mg	0,21 mg	21,2 %
Zink	10 mg	4,30 mg	1,72 mg	17,2 %
Eisen	14 mg	5,80 mg	2,32 mg	16,6 %
Vitamine				
Vitamin K	75 µg	63,00 µg	25,20 µg	33,6 %
Thiamin (B ₁)	1,1 mg	0,59 mg	0,24 mg	21,5 %
Folat	200 µg	87,00 µg	34,80 µg	17,4 %
Biotin	50 µg	20,00 µg	8,00 µg	16,0 %
Pantothensäure	6 mg	1,10 mg	0,44 mg	7,3 %
Vitamin E	12 mg	1,50 mg	0,60 mg	5,0 %
Vitamin B ₆	1,4 mg	0,16 mg	0,06 mg	4,6 %

1 Referenzmengen für die Zufuhr von Energie und ausgewählten Nährstoffen, die keine Vitamine oder Mineralstoffe sind, sowie für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gemäß EU-VO 1169/2011. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

2 Referenzmenge = Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Hinweis: Diese Broschüre dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung.
Weitere Quellen auf www.hafer-die-alleskoerner.de/ernaehrungsberatung/info-material-fuer-sie/literaturhinweise-hafer

3 Senkung des Cholesterinspiegels bzw. Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei täglicher Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan (EU-VO 1160/2011, 432/2012).

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut 2016 Nährwert-Tabellen
Bild Titel: © Westend61 / Ekaterina Yakunina



Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.

Neustädtische Kirchstraße 7A
10117 Berlin

info@alleskoerner.de
www.facebook.com/haferdealleskoerner
instagram.hafer.diealleskoerner



www.alleskoerner.de

Dezember 2025

Redaktion:
Dr. Gunda Backes (NutriComm),
Dr. Anke Katharina Müller

Bild- und Rezeptnachweise:
Antonios Mitsopoulos; Nadine Kleine,
Inga Pfannebecker

Bilder:
FAB1, AnnaStills, sabelskaya, ia_64, sofiko14, irina2511, Prostock-studio, Krakenimages.com, Tatyana Sidiyukova, LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com
© Alexander Raths/Shutterstock.com