

NÄHRSTOFF-GUIDE

Was in Hirse, Hafer, Gerste & Co. steckt - einfach erklärt und alltagstauglich.

Für alle, die gesunde Ernährung verstehen wollen, ohne daraus eine Wissenschaft zu machen.

Worum geht es in diesem Guide?

Getreide liefert nicht nur Kohlenhydrate. Besonders Vollkornprodukte können Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe beitragen. Dieser Guide zeigt dir die wichtigsten Nährstoffe, ihre Funktion im Körper und wie du Lebensmittel sinnvoll kombinierst.

Hinweis: Die Angaben dienen der allgemeinen Ernährungsinformation und ersetzen keine individuelle medizinische Beratung.

1. Kurz erklärt: Makro- und Mikronährstoffe

Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Sie liefern Energie oder dienen als Baustoffe.

Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralstoffe. Sie liefern selbst keine Energie, sind aber für zahlreiche Steuerungs- und Stoffwechselprozesse notwendig.

Bei Getreide ist der Verarbeitungsgrad entscheidend: In den Randschichten und im Keim sitzen viele Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe. Je stärker ein Korn geschält oder ausgemahlen wird, desto mehr davon kann verloren gehen.

Nährstoff	Wofür ist er wichtig?	Typische Quellen im Kontext Getreide
Ballaststoffe	Verdauung, Sättigung, Darmflora	Vollkorn, Hafer, Gerste, Grünkern
Beta-Glucane	Lösliche Ballaststoffe; Cholesterinstoffwechsel	Vor allem Hafer und Gerste
Eisen	Sauerstofftransport, Energie- und Zellstoffwechsel	Hirse, Vollkorngetreide
Magnesium	Muskeln, Nerven, Knochen, Enzymreaktionen	Vollkorn, Hafer, Hirse, Nüsse/Samen
Vitamin B1	Energiestoffwechsel, Nerven, Herzmuskel	Vollkorn, Hafer, Hirse
Vitamin B2	Energiefreisetzung, Nervenfunktion	Vollkorn plus Milchprodukte
Vitamin B6	Eiweiß- und Fettstoffwechsel, Nervensystem	Vollkorn, Nüsse, Banane

Merksatz: Ein einzelnes Lebensmittel muss nicht „alles können“. Entscheidend ist die Kombination verschiedener Lebensmittel über den Tag.

2. Die wichtigsten Nährstoffe im Detail

Ballaststoffe	Sie erhöhen das Nahrungsvolumen, können die Sättigung unterstützen und fördern eine regelmäßige Verdauung. Bestimmte Ballaststoffe dienen den Darmbakterien als Nahrung. Für Erwachsene gelten rund 30 g Ballaststoffe pro Tag als sinnvolle Zielgröße. Praxis: öfter Vollkorn wählen, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen ergänzen.
Beta-Glucane	Beta-Glucane sind lösliche Ballaststoffe. Besonders Hafer und Gerste liefern sie. Sie können im Verdauungstrakt eine zähflüssige Struktur bilden und sind gut untersucht im Zusammenhang mit dem Cholesterinstoffwechsel. Praxis: Haferflocken, Haferkleie oder Gerste regelmäßig in die Ernährung einbauen.
Eisen	Eisen ist Bestandteil des Hämoglobins und damit zentral für den Sauerstofftransport im Blut. Es ist außerdem am Energie- und Zellstoffwechsel beteiligt. Pflanzliches Nicht-Häm-Eisen wird schlechter aufgenommen als Häm-Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Praxis: pflanzliche Eisenquellen mit Vitamin C kombinieren - z. B. Hirse + Beeren, Kiwi oder Paprika.
Magnesium	Magnesium ist wichtig für die Mineralisierung der Knochen, die Signalübertragung zwischen Nerv und Muskel und zahlreiche Enzymreaktionen. Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sind typische Quellen. Praxis: nicht nur auf Präparate setzen - Vollkorn, Nüsse und Samen regelmäßig essen.
Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin B1 ist an Energiegewinnung und -speicherung beteiligt und wichtig für Nerven- und Herzmuskelgewebe. Es sitzt vor allem in Keim und Randschichten des Getreidekorns. Praxis: Vollkorn bevorzugen und beim Kochen unnötig lange Garzeiten vermeiden.
Vitamin B2 (Riboflavin)	Vitamin B2 beteiligt sich an der Energiefreisetzung in der Atmungskette und unterstützt die Nervenfunktion. Vollkornprodukte liefern B2, ebenso Milchprodukte. Praxis: Getreide + Joghurt oder Milch ist ernährungsphysiologisch eine sinnvolle Kombination.
Vitamin B6	Vitamin B6 ist am Aminosäure- und Fettstoffwechsel beteiligt und unterstützt die Bildung von Botenstoffen im Nervensystem. Praxis: Vollkorn mit Nüssen, Samen oder Banane kombinieren.

3. Fünf Getreide im Nährstoff-Check

Die Zahlen schwanken je nach Sorte und Verarbeitung. Wichtiger als einzelne Milligrammwerte ist hier der ernährungsphysiologische Schwerpunkt.

Getreide	Typische Stärke	Besonders interessant	Familien-Idee
Hirse	mild, glutenfrei*	Eisen, Magnesium, B-Vitamine	Milchreis, Laibchen, Beilage
Hafer	vielseitig, sättigend	Beta-Glucane, Ballaststoffe, Eiweiß, Magnesium	Porridge, Müsli, Pancakes
Rollgerste	mild-nussig	Beta-Glucane, viele Ballaststoffe	Suppe, Eintopf, „Orzotto“
Dinkelreis	reisähnlich, heimisch	Eiweiß, B-Vitamine, Magnesium	Fried Rice, Beilage
Grünkern	kräftig, leicht rauchig	Ballaststoffe, Eiweiß, Eisen, Magnesium	Bolognese, Laibchen

Wichtig bei Dinkelreis: Dinkelreis ist nicht automatisch Vollkorn. Je stärker das Korn geschliffen wurde, desto weniger Randschichten - und damit auch weniger Ballaststoffe und Mikronährstoffe - bleiben erhalten.

* Hirse ist von Natur aus glutenfrei. Bei Zöliakie auf ausdrücklich glutenfrei gekennzeichnete Produkte achten.

4. Clever kombinieren: So holst du mehr aus deinen Lebensmitteln

Kombination	Warum sinnvoll?
Hirse + Beeren/Kiwi/Orange	Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.
Hafer/Gerste + Obst	Ballaststoffe + Beta-Glucane + Mikronährstoffe in einer Mahlzeit.
Getreide + Joghurt/Skyr	Kohlenhydrate plus Eiweiß; zusätzlich Calcium und B2.
Vollkorn + Nüsse/Samen	Mehr Magnesium, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe.
Grünkern/Dinkelreis + Gemüse	Mehr Volumen, Farbe, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe.

Bonus: Cremiger Hirse-Milchreis

Zutaten für 2 Portionen 100 g Hirse ca. 300 ml Milch oder Pflanzendrink 1 Banane 1 Apfel Zimt, optional Vanille Naturjoghurt oder Skyr Beeren, Kiwi oder Orange optional Nüsse oder Nussmus	Zubereitung Hirse gründlich abspülen, mit Milch aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten weich köcheln. Banane zerdrücken und unterrühren, Apfel fein reiben oder klein schneiden und dazugeben. Mit Zimt und Vanille abschmecken. Mit Joghurt/Skyr, Vitamin-C-reichem Obst und optional Nüssen servieren. Warum die Kombination gut ist: Hirse liefert Kohlenhydrate, Eisen, Magnesium und B-Vitamine. Joghurt ergänzt Eiweiß und Calcium. Vitamin-C-reiches Obst unterstützt die Aufnahme des pflanzlichen Eisens. Nüsse liefern ungesättigte Fettsäuren und zusätzlich Magnesium.
--	---

5. Mein Fazit

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Der größte Gewinn entsteht nicht durch das eine „perfekte“ Getreide, sondern durch Vielfalt: mal Hirse, mal Hafer, mal Gerste, Dinkelreis oder Grünkern - kombiniert mit Gemüse, Obst, Eiweißquellen und guten Fetten.

Merke: Nicht einzelne Superfoods machen eine Ernährung wertvoll, sondern die Summe guter, alltagstauglicher Entscheidungen.

Quellen

TESTA, Alexa: Nährstoffkunde - Makronährstoffe: Verdauungsweg/Stoffwechsel.

Skriptum des Lehrgangs Dipl. Ernährungstrainer/in. Vitalakademie Marketing & Organisation GmbH, o. J.

ARTES, Beate / GEMASSMER, Christine: Nährstoffkunde - Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel.

Skriptum des Lehrgangs Dipl. Ernährungstrainer/in. Vitalakademie Marketing & Organisation GmbH, o. J.