

---

Subject: Antinährstoffe

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 24 Apr 2022 15:16:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kennt sich damit jemand aus?

Man sagt ja Antinährstoffe blocken Aufnahme von Mineralien.  
Zb bei Nüssen, Bohnen usw soll das ein Problem sein.

Wie seht ihr das? Ich zb esse 150 g Haferflocken täglich, weil ich sie vertrage, sie recht proteinreich sind und ich damit endlich mal mein Gewicht steigern konnte.

Leider sollen sie keine gute Zink und Kupfer Quelle sein; oder eben generell keine gute Quelle für Nährstoffe, eben wegen dieser Antinährstoffe.

Recht schade, da ich davon ausging viel magnesium, Kalium , Zink und Kupfer zu mir zu nehmen.

Gute Alternativen ?

---