
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 ?

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [valesk](#) on Sun, 24 Apr 2022 15:56:08 GMT

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

Iss weiter deine Haferflocken und messe diesen Antinährstoffen nicht so viel Gewicht zu ;)

PS: bei Hülsenfrüchte immer schön kauen

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [Rosso](#) on Sun, 24 Apr 2022 15:58:19 GMT

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

Haferflocken sind grundsätzlich eine schlechte Nähwertquelle.

Eine viel bessere Alternative ist gekeimter Buchweizen oder gekeimter Quinoa. Sind ansich viel nährstoffreicher als Haferflocken und duch das Keimen werden Antinährstoffe abgebaut und der Nährstoffgehalt noch weiter erhöht. 24 Stunden keimen reichen schon.

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 24 Apr 2022 15:58:40 GMT

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

Würde ich ja echt nicht, aber Zink und Kupfer sind bei mir wirklich wichtig. Vorallem Kupfer ist

ständig niedrig, egal was ich tue, deswegen beschäftigt mich so eine Frage auch überhaupt.

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 24 Apr 2022 16:17:26 GMT

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

Rosso schrieb am Sun, 24 April 2022 17:58 Haferflocken sind grundsätzlich eine schlechte Nährwertquelle.

Eine viel bessere Alternative ist gekeimter Buchweizen oder gekeimter Quinoa. Sind ansich viel nährstoffreicher als Haferflocken und durch das Keimen werden Antinährstoffe abgebaut und der Nährstoffgehalt noch weiter erhöht. 24 Stunden keimen reichen schon.

Buchweizen vertrage ich so garnicht (histamin).

Keimen klingt kompliziert und da ich ständig unterwegs bin scheint das garnichts für mich zu sein.

Wie würde eine Ernährungs Empfehlung von dir aussehen um genug Protein abzudecken und auf ca 3000 Kalorien zu kommen?

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [Blackster](#) on Sun, 24 Apr 2022 18:15:33 GMT

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

Ohne BB reichen dir doch 150g Eiweiß am Tag, das kommt schnell zusammen.
Ich bin momentan auch bei 3000kcal, aber 275 g Eiweiß.

Haferflocken hab ich ca 500g die Woche, was ist da jetzt so schlecht dran ?

Sojaflocken könntest noch versuchen, auch viel Eiweiß drin, aber mir wieder zu fettig :d

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 24 Apr 2022 18:30:33 GMT

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

Blackster schrieb am Sun, 24 April 2022 20:15 Ohne BB reichen dir doch 150g Eiweiß am Tag, das kommt schnell zusammen.

Ich bin momentan auch bei 3000kcal, aber 275 g Eiweiß.

Haferflocken hab ich ca 500g die Woche, was ist da jetzt so schlecht dran ?

Sojaflocken könntest noch versuchen, auch viel Eiweiß drin, aber mir wieder zu fettig :d
Das es scheinbar Nährstoff Aufnahme blockt ist halt nicht so cool.

Was isst du denn alles so an einem Tag ?

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [Blackster](#) on Sun, 24 Apr 2022 18:52:17 GMT

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

500g Basmati Reis, 500g Brokkoli, 600g Hähnchenbrust, 500g Skyr + 500ml Milch.
Jeden 2ten Tag, sind irgendwas um 3000kcal und 275g Eiweiß.

Die anderen Tage muss ich mit Whey aufstocken, da sind dann auch Haferflocken und Light Conflakes dabei.

Damit halte ich mein Gewicht aber gerade so bei 92-93 deswegen auch Eiweiß 3x Körpergewicht :d

Früher natürlich auch mal bis 5000kcal hoch in der Massephase.

Aber sind sicher auch alles nur Antinährstoffe, also kann ich dir nicht helfen :lol:

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 24 Apr 2022 19:01:47 GMT

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

Blackster schrieb am Sun, 24 April 2022 20:52 500g Basmati Reis, 500g Brokkoli, 600g Hähnchenbrust, 500g Skyr + 500ml Milch.
Jeden 2ten Tag, sind irgendwas um 3000kcal und 275g Eiweiß.

Die anderen Tage muss ich mit Whey aufstocken, da sind dann auch Haferflocken und Light Conflakes dabei.

Damit halte ich mein Gewicht aber gerade so bei 92-93 deswegen auch Eiweiß 3x Körpergewicht :d

Früher natürlich auch mal bis 5000kcal hoch in der Massephase.

Aber sind sicher auch alles nur Antinährstoffe, also kann ich dir nicht helfen :lol:

Danke

Subject: Aw: Antinährstoffe

Posted by [Blackster](#) on Sun, 24 Apr 2022 19:07:42 GMT

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

Was ist mit Leinsamen ?

18g Protein auf 100 und senkt dazu noch DHT :d
