

Haferkornstage

Haferstage werden in der Behandlung des Diabetes mellitus seit mehr als 100 Jahren erfolgreich eingesetzt. Mittlerweile werden Haferstage von vielen empfohlen, sei es von Betroffenen, Diabetesberaterinnen oder Diabetologen. Die Mahlzeiten sind auf Dauer eintönig, einige finden sie einfach nicht lecker und stören sich auch an der cremig-schleimigen Konsistenz des Haferbreis. Deshalb haben wir die Durchführung der Haferstage modifiziert und die sogenannten Haferkornstage entwickelt. Die Zutaten entsprechen denen der individuellen Haferstage, mit einer wichtigen Ausnahme: Anstelle von Haferflocken wird mit ganzen Haferkörnern gekocht.

Durchführung eines individuellen Haferkornstages

- 2 Haferstage hintereinander (möglich sind auch 3 Haferstage)
- 3 Mahlzeiten/Tag
- ca. 200 bis 250g rohe Haferkörner/Tag, oder 400 bis 500 g vorgegarte Haferkörner d.h.

50-100g rohe Haferkörner oder 120-180 vorgegarten Haferkörner/pro Mahlzeit

- o angesetzt mit Wasser oder Gemüsebrühe
- o abgeschmeckt mit Sojasauce, Misopaste, Gewürzen (z. B. Curry, Chili, Kurkuma), Kräutern (z. B. Rosmarin, Petersilie), Salz und Pfeffer und/oder Zitronensaft
- o angereichert mit rohem Gemüse (je nach Vorlieben auch bei jeder Mahlzeit)
- o zusätzlich bei jeder Mahlzeit möglich:
 - Beeren (max. 50g) oder
 - Walnüsse oder Mandeln (max. 20g) oder
 - Zartbitterschokolade (max. 5g; mind. 70% Kakaogehalt) oder
 - Hafer- oder Mandeldrink (max. 100ml)
- Keine anderen Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiß, kein Alkohol

Tipp: Haferkornstage sollten so streng wie möglich und so schmackhaft wie nötig sein

Haferkornstage senken Zuckerwerte dauerhaft

Bei Menschen mit Diabetes sinken an den Haferkornstagen die Blutzuckerwerte meist deutlich. Dies kann bei Insulintherapie zu einer erheblichen Verringerung des Insulinbedarfes führen. (1). Die Menge des Insulins kann in Einzelfällen um mehr als 40% reduziert werden. Die Insulinmengen sollten entsprechend angepasst werden. Erstaunlicherweise ist der Effekt von Haferstagen auf die Zuckerwerte nachhaltig und auch noch in den Folgestagen und Wochen nachweisbar. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, Haferkornstage regelmäßig (z.B. alle 4 Wochen) zu wiederholen.

Aufgrund des Unterzuckerungsrisikos sollten Haferkornstage ausschließlich nach ärztlicher Absprache stattfinden.

Jeden Tag eine Hafermahlzeit

Hafer ist gesund und sollte fester Bestandteil der Ernährung sein, am besten in Form von mindestens einer Hafermahlzeit pro Tag. Als Grundlage eignen sich insbesondere Haferkörnern, Haferflocken und Haferkleie. Mit Wasser oder Milch angerührt sind sie Basis einer schmackhaften Frühstücksmahlzeit, gekocht können Sie tagsüber als Haferschleim (engl. Porridge) gegessen werden. Die Bestandteile zahlreicher Lebensmittel und Mahlzeiten können durch Haferkorn und Haferprodukte ausgetauscht werden.

Hafer-Beta-Glucan ist entscheidend

Hafer hat einen hohen Gehalt an Gesamt-Ballaststoffen. Einzigartig an Hafer ist der hohe Gehalt an Beta-Glucan, einem wasserlöslichen Ballaststoff. Beta-Glucan kommt in der getreidetypischen spezifischen Form nur in Hafer und Gerste vor. Im Jahr 2017 erhielt Hafer deshalb das Prädikat „Arzneimittelpflanze des Jahres“.

Hafer-Beta-Glucan bindet Flüssigkeit, wodurch im Magen-Darm-Trakt eine zähflüssige Masse entsteht. Dies führt zu einer längeren Verweildauer des Speisebreis im Magen und sorgt für einen langsameren Nährstoffabbau im Dünndarm. Dies erklärt die positiven Effekte auf Zucker- und Cholesterinspiegel sowie das Sättigungsgefühl. Auch schützt es die Darmschleimhaut.

Weiterhin versorgt Hafer den Körper mit wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, bei gleichzeitig niedrigem Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin (1). Hafer- und Haferprodukte enthalten große Menge an Mineralstoffen (Magnesium, Phosphor), Spurenelemente (Eisen, Zink, Kupfer, Mangan) und Vitamine (Thiamin/Vitamin B1, Biotin, Vitamin K, Folsäure). So decken beispielsweise 100 g Haferflocken mehr als die Hälfte des täglichen Bedarfs an Vitamin B1, Magnesium und Zink. (2,3).

Positive gesundheitliche Effekte von Hafer bei...

- Diabetes mellitus Typ 2 und Typ 1
- Insulinresistenz
- PCO-Syndrom
- Vermehrtem Bauchfett (viszeraler Adipositas)
- Fettstoffwechselstörung (erhöhter Cholesterinspiegel)
- Fettleber
- Reizdarm (Förderung der Darmgesundheit)
- Zöliakie (und Weizenunverträglichkeit)

Nachweis gesundheitsfördernder Effekt

Der Nachweis gesundheitsfördernder Effekt bei Lebensmitteln ist schwierig. Für Hafer-Beta-Glucan sind solche Effekte nachgewiesen und dürfen als solche auf der Verpackung deklariert werden (sog. Health Claim). Hierzu zählt die Aussage: „Der Verzehr von Beta-Glucanen aus Hafer [...] als Teil einer Mahlzeit trägt zur Reduktion des Blutzuckerspiegels nach dem Essen bei“ (4). Voraussetzung für diesen Claim sind mind. 4g Beta-Glucan aus 30g verfügbaren Kohlenhydrate in der angegebenen Mahlzeitenportion. Dies wird beispielsweise bei Haferkleie-Flocken erreicht.

Als weiterer Health Claim ist zugelassen: „Hafer-Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut“. (1) Hierfür ist die Aufnahme von mind. 3 g Hafer-Beta-Glucan pro Tag und sowie von mind. 1g Hafer-Beta-Glucan pro Mahlzeit erforderlich. Studien zeigen, dass durch den regelmäßigen Verzehr von Hafer-Produkten eine Cholesterinsenkung um bis zu 15 Prozent nach drei bis sechs Wochen erreicht werden kann.

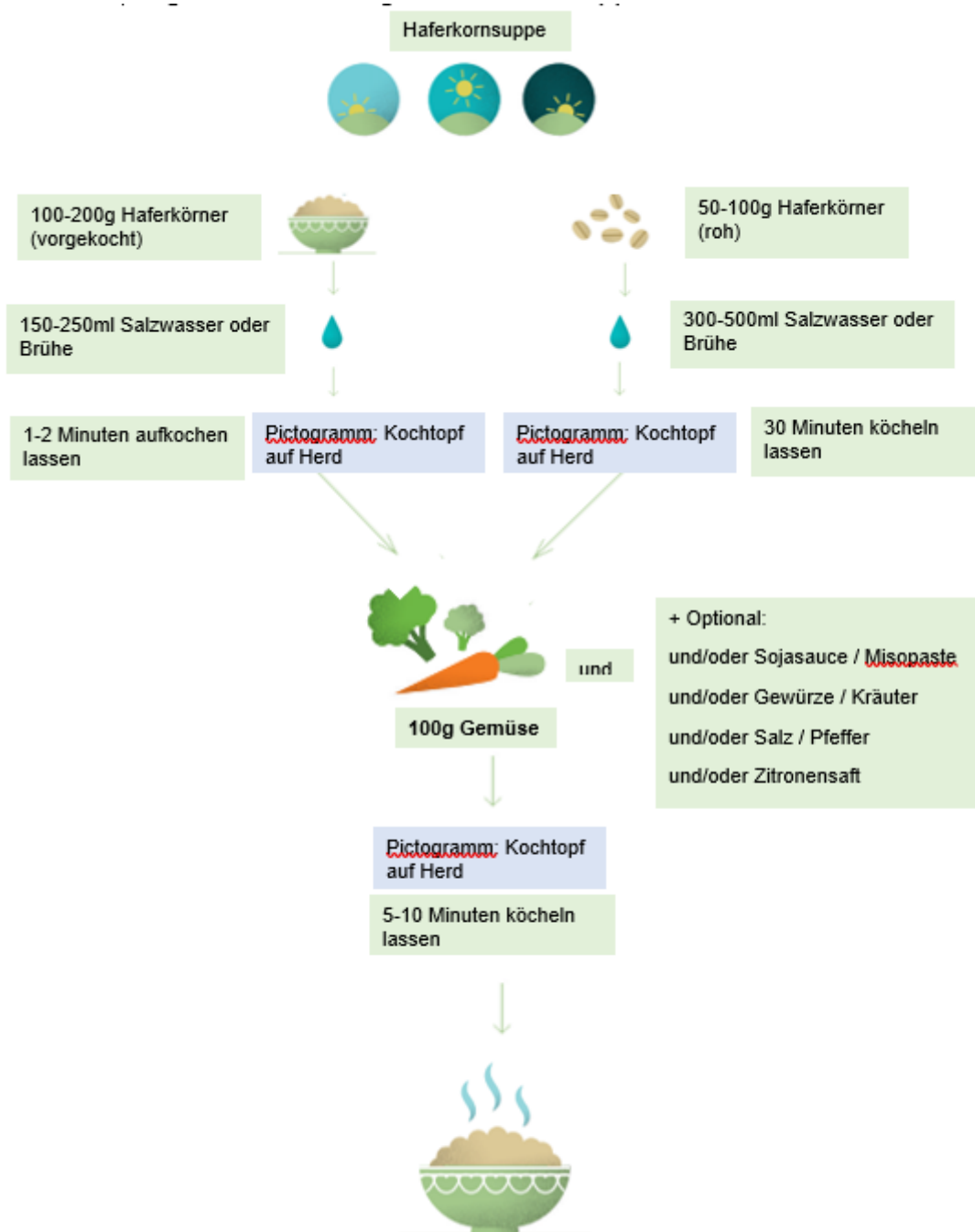
Beta-Glucan-Gehalt (je 100g)

Haferkörner 4,5 g; Haferflocken 4,5g; Haferkleieflocken 7,5g; Haferfleks mit Kleie 5g

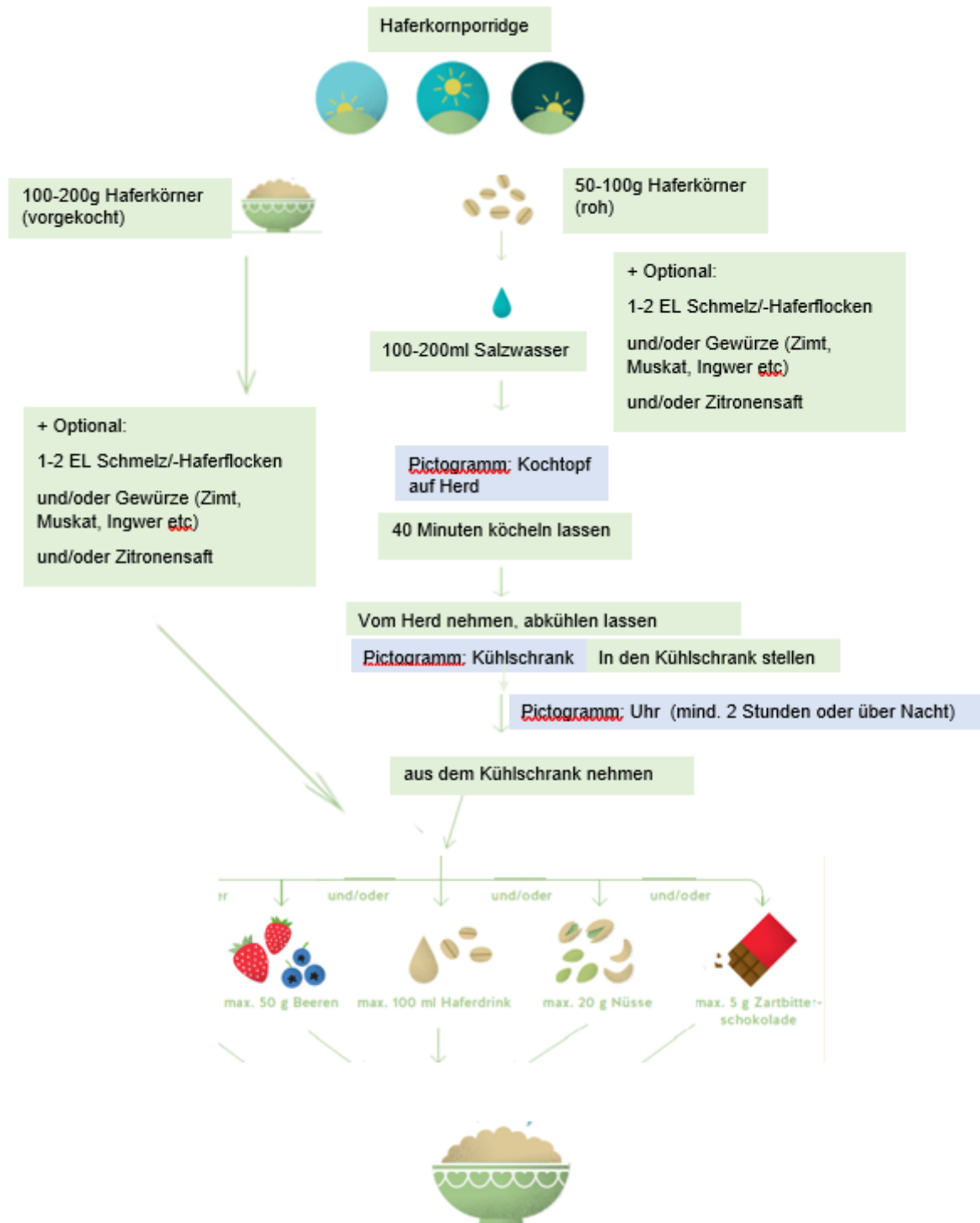
An einem einzelnen Haferkorntag werden 10 g Beta-Glucan aufgenommen.

Die Haferkorntage können beispielweise als eine Suppe oder Porridge durchgeführt werden, wie in den folgenden Seiten dargestellt wurde.

Haferkornsuppe



Haferkornporridge kalt



Haferkornporridge warm

Haferkornporridge



100-200g Haferkörner
(vorgekocht)



50-100g Haferkörner
(roh)



100-200ml Salzwasser



+ Optional:

1-2 EL Schmelz/-Haferflocken
und/oder Gewürze (Zimt,
Muskat, Ingwer etc)
und/oder Zitronensaft

+ Optional:

1-2 EL Schmelz/-Haferflocken
und/oder Gewürze (Zimt,
Muskat, Ingwer etc)
und/oder Zitronensaft

~~Pictogramm:~~ Kochtopf
auf Herd

40 Minuten köcheln lassen

Vom Herd nehmen, abkühlen lassen

~~Pictogramm:~~ Kühlschrank In den Kühlschrank stellen

~~Pictogramm:~~ Uhr (mind. 2 Stunden oder über Nacht)

aus dem Kühlschrank nehmen

