

Die "Haferkur"

Mit den Hafertagen gegen Insulinresistenz,
Diabetes Typ2 und metabolischen Syndrom

Stand: Januar 2021

Aktuell erlebt diese spezielle „Diät“ ihren zweiten Frühling als zusätzliche Behandlungsoption bei dem Altersdiabetes. Immer mehr Internisten und Diabetologen empfehlen ihren Patienten die so genannte Haferkur. Doch was genau verbirgt sich hinter dieser Kostform und welchen gesundheitlichen Nutzen hat sie?

Was sind die Hafertage?

Die Hafertage gehen auf den deutschen Internisten Carl von Noorden zurück, der intensiv zur Behandlung von Diabetes mellitus forschte. Mit seiner entwickelten „Haferdiätkur“ konnte bereits Anfang des 20. Jahrhunderts der Blutzucker von Diabetikern erfolgreich gesenkt werden. Hafer ist ein Süßgras und wirkt bei Insulinresistenz, da es kurzfristig die Empfindsamkeit der Zellen für das Insulin wieder erhöht und die Blutzuckerregulierung verbessert. Diese spezielle diätetische Maßnahme erlaubt über 2-3 Tage lediglich den Verzehr von Hafer, Brühe, Wasser und ein wenig Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze. Weitere Lebensmittel sind nicht erlaubt. Langfristig sollten Betroffene über Bewegung und gesunde Ernährung eine Gewichtsreduzierung erreichen, da die medikamentöse Behandlung des Diabetes nicht die Ursachen der Erkrankung beseitigt.



Bild 1 – Haferpflanze (Quelle: manfredrichter/pixabay)

Eine Insulinresistenz gilt als Ursache für den Typ 2 Diabetes. Die körpereigenen Zellen reagieren dann weniger sensibel auf das Hormon Insulin wodurch die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin bilden muss. Kann die Bauchspeicheldrüse diesen erhöhten Bedarf nicht mehr decken, steigen die Blutzuckerwerte an. Das Zusammenspiel von Übergewicht, falscher Ernährung und Bewegungsmangel fördern die Entstehung einer Insulinresistenz.

Wie werden die Hafertage durchgeführt?

Interessierte, die sich für Hafertage entscheiden, können eine 2- bis 3-tägige Kurzzeitkur durchführen. Hierbei werden ausschließlich warme oder kalte Haferspeisen, ergänzt mit etwas Obst und Gemüse, Kräuter oder Gewürze, verzehrt. Auch wenn die Umstellung für viele Betroffene erstmal nicht leicht ist, sollte man sich an die angegebenen Mengen halten. Die Kalorienzufuhr ist bei den Hafertagen deutlich reduziert und liegt etwa bei 800-1000 kcal.

Für mehr Lebensqualität!

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.
Schnellerstr. 123 • 12439 Berlin
Telefon: +49 30 63 228 701 • Fax: +49 63 228 698

info@ddh-m.de • www.menschen-mit-diabetes.de
Geschäftskonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE20 1002 0500 0001 2801 00, BIC: BFSW DE33 BER

Die "Haferkur"

Mit den Hafertagen gegen Insulinresistenz, Diabetes Typ2 und metabolischen Syndrom Stand: Januar 2021

Hafertag:

- Pro Tag drei Hafer-Mahlzeiten mit je 75 g Haferflocken (insgesamt: 225 g)
- Es gibt keine Zwischenmahlzeiten
- Haferflocken (kernig, zart oder Kleie) werden nur mit Wasser oder fettfreier Gemüsebrühe zubereitet
- Zur geschmacklichen Abwechslung sind etwas Obst (max. 50 g pro Tag) und Gemüse (max. 100 g pro Tag) erlaubt; Kräuter und Gewürze sind auch möglich
- Wichtig ist: Ausreichend trinken! Mindestens 2 l kalorienfreie Getränke
- Hafermahlzeiten im Rahmen einer "Haferkur" sind immer ohne Eiweiß und Fett - kein Öl, keine Butter, kein Ei, keine Milch, keine Schokoraspel usw.

Die Haferflocken kurz mit 300 – 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen und 5 min zum Quellen ruhen lassen. Anschließend je nach Belieben mit etwas Obst und Gemüse (*Tabelle 1*) verfeinern.

Tipps für die Zubereitung: Wer dem Haferbrei etwas mehr Geschmack verleihen möchte, kann die Haferflocken ohne Fett in der Pfanne kurz anrösten.

Obstsorten mit sehr wenig Kohlenhydraten (< 8 g auf 100 g)	Gemüsesorten mit sehr wenig Kohlenhydraten (< 4 g auf 100 g)
<ul style="list-style-type: none">• Brombeeren	<ul style="list-style-type: none">• Aubergine
<ul style="list-style-type: none">• Erdbeeren	<ul style="list-style-type: none">• Blumenkohl/ Brokkoli
<ul style="list-style-type: none">• Heidelbeeren	<ul style="list-style-type: none">• Chicorée
<ul style="list-style-type: none">• Johannisbeeren	<ul style="list-style-type: none">• Kohl/ Chinakohl
<ul style="list-style-type: none">• Papaya	<ul style="list-style-type: none">• Fenchel
<ul style="list-style-type: none">• Zitrone/ Limette	<ul style="list-style-type: none">• Gurke
Obstsorten mit wenig Kohlenhydraten (< 10 g auf 100 g)	<ul style="list-style-type: none">• Sellerie
<ul style="list-style-type: none">• Kiwi	<ul style="list-style-type: none">• Tomaten
<ul style="list-style-type: none">• Stachelbeere	<ul style="list-style-type: none">• Kohlrabi
<ul style="list-style-type: none">• Aprikose	<ul style="list-style-type: none">• Lauch
<ul style="list-style-type: none">• Apfelsine/ Orange	<ul style="list-style-type: none">• Mangold
<ul style="list-style-type: none">• Grapefruit	<ul style="list-style-type: none">• Paprika, grün
<ul style="list-style-type: none">• Clementine	<ul style="list-style-type: none">• Radieschen
<ul style="list-style-type: none">• Quitte	<ul style="list-style-type: none">• Rettich
<ul style="list-style-type: none">• Wassermelone	<ul style="list-style-type: none">• Spinat
	<ul style="list-style-type: none">• Zucchini

Tabelle 1 – Obst- und Gemüsesorten mit wenig Kohlenhydraten

(Quelle: alleskoerner.de; Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels, Broschüre für Patienten)¹

Für mehr Lebensqualität!

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.
Schnellerstr. 123 • 12439 Berlin
Telefon: +49 30 63 228 701 • Fax: +49 63 228 698

info@ddh-m.de • www.menschen-mit-diabetes.de
Geschäftskonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE20 1002 0500 0001 2801 00, BIC: BFSW DE33 BER

Die "Haferkur"

Mit den Hafertagen gegen Insulinresistenz, Diabetes Typ2 und metabolischen Syndrom Stand: Januar 2021

Was ist bei den Hafertagen zu beachten?

Durch die Haferkur kommt es zu einigen Stoffwechselveränderungen. Interessierte sollten daher folgende Aspekte berücksichtigen:

- Haferkuren nur im Einvernehmen mit dem Arzt oder einer Beratungspraxis durchführen

Achtung: Sowohl abgewandelte Haferkuren, als auch strenge „Hafertage“, sollten zuvor mit dem Arzt oder Diabetologen abgesprochen werden. Bei Insulinpflichtigen Diabetikern muss die Insulinmenge während der „Hafertage“ angepasst werden. So kann die Gefahr eine Unterzuckerung minimiert werden.

- Engmaschige Kontrolle der Blutzuckerwerte bei insulinpflichtigen Diabetikern
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr über kalorienfreie Getränke
- Keine akuten Erkrankungen sollten vorliegen
- Moderate Bewegung aber keine Überanstrengung
- Umstellung der Ernährung nach den Hafertagen um langfristige Erfolge zu erzielen



Bild 2 – Hafer, von der Ähre bis zum Endprodukt
(Quellen: v.l. NomeVisualizzato, martin_hetto, StarFlames/pixabay)

Wie oft und wie lange sollte man eine Kur machen?

Bei Dauer und Häufigkeit der Hafertage gibt es unterschiedliche Anwendungsprotokolle:

- Jede Woche 2 Hafertage über einen Zeitraum von 4-8 Wochen
- Regelmäßige Wiederholung der klassischen Hafertage nach 4-8 Wochen
- Langzeitkur: Sechs „Hafermahlzeiten“ pro Woche oder in Form eines „Hafertags“
- Generell ist es von Vorteil Hafer als festen Bestandteil in seine Ernährung einzubauen

Der Gesundheitszustand, die Lebenssituation und die Motivation sollten auf jeden Fall bei der Wahl des geeigneten Protokolls berücksichtigt werden.

Für mehr Lebensqualität!

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

Schnellerstr. 123 • 12439 Berlin

Telefon: +49 30 63 228 701 • Fax: +49 63 228 698

info@ddh-m.de • www.menschen-mit-diabetes.de

Geschäftskonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE20 1002 0500 0001 2801 00, BIC: BFSW DE33 BER

So könnte ein Hafertag aussehen:

8:00 Uhr Frühstück

75 g Haferflocken mit 500 ml Wasser aufkochen lassen und anschließend ausquellen lassen; mit 25 g Kiwi (ca. 1/3 einer Frucht) und etwas Zimt verfeinern. Dazu 1 Tasse ungesüßter Kräutertee.

Zwischendurch: 1 großes Glas Wasser

12:30 Uhr Mittag

75 g Haferflocken mit 500 ml Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen. Mit Kräutern, Lauch und Tomaten (insgesamt 50 g) verzieren. Dazu ein großes Glas Wasser mit frischer Pfefferminze.

Zwischendurch: 1 große Tasse Malzkaffee

18:00 Uhr Abendessen

Fürs Abendessen kann man sich entweder eine süße Frühstücksvariante mit 25 g Obst oder eine herzhafte Mittagsvariante mit 50 g Gemüse zubereiten. Dazu eine Tasse Tee.

Nährwerte für diesen Hafertag:

880 kcal, 138,1 g Kohlenhydrate (ca. 11,5 BE pro Tag bzw. 3,8 BE pro *Mahlzeit*),
31,7 g Eiweiß, 16,2 g Fett

Welche Wirkungen hat Hafer im Körper?

Hafer sättigt und ist nährstoffreich: Obwohl das Süßgras viele Kohlenhydrate enthält (63 g auf 100 g), hat es einen relativ geringen glykämischen Index, das bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen von Hafer nur moderat ansteigt und der Insulinbedarf sinkt. Aber Hafer bringt noch weitere Vorteile mit sich. Das Süßgras ist nährstoffreicher als andere Getreidearten. Schon 40 g (etwa 4 EL) enthalten fast 8 µg Biotin (16 % des Tagesbedarfs) und decken einen Viertel des Tagesbedarfs an Vitamin B1. Außerdem stecken in Hafer viel Magnesium, Mangan, Eisen, Phosphor und Zink. Außerdem enthält er wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Energie	370 kcal
Fett	7 g
Kohlenhydrate	63,3 g
Eiweiß (Protein)	13 g
Ballaststoffe	9,7 g
Davon Beta-Glucan	4,5 g
Vitamin B1	0,59-0,65 mg (TB* 1-1,3 mg)
Biotin	20 µg (TB* 30-60 µg)
Magnesium	130-140 mg (TB* 300-400 mg)
Phosphor	390 mg (TB* 700 mg)
Mangan	4,5 -5 mg (TB* 3-4 mg)
Eisen	4,2- 4,6 mg (TB* 10-15 mg)
Zink	4 mg (TB* 7-16 mg)

Tabelle 1 – Nährstofftabelle Hafer *TB=Tagesbedarf
(Quelle: alleskoerner.de; Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels, Broschüre für Patienten)¹

Für mehr Lebensqualität!

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

Schnellerstr. 123 • 12439 Berlin

Telefon: +49 30 63 228 701 • Fax: +49 63 228 698

info@ddh-m.de • www.menschen-mit-diabetes.de

Geschäftskonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE20 1002 0500 0001 2801 00, BIC: BFSW DE33 BER

Ballaststoff Beta-Glucan: In 100 g Hafer sind etwa 10 g Ballaststoffe enthalten. Ein fast ausschließlich nur im Hafer vorkommender Ballaststoff zeigt dabei ganz besondere Wirkungen: Beta-Glucan. Sein Anteil am Gesamtballaststoffgehalt macht etwa 45 % aus. Er bindet besonders viel Flüssigkeit und verwandelt unsere Haferflocken in einen viskosen Brei aus dem die enthaltenen Nährstoffe nur langsam herausgelöst werden können.² Dies hat zur Folge, dass der Blutzucker nur langsam ansteigt und auch nicht so viel Insulin ausgeschüttet werden muss. An einem einzelnen Hafertag werden 10 g Beta-Glucan und insgesamt ca. 22,5 g Ballaststoffe aufgenommen. Im Rahmen einer gesunden Ernährungsweise werden 30 – 40 g Ballaststoffe empfohlen.

Hafer wirkt direkt in unserem Verdauungstrakt: Eine Ernährung unter Verwendung von Hafer, nicht nur während der „Hafertage“, kann sich positiv auf unsere Verdauung auswirken. Der Hafer quillt im Verdauungssystem stark auf und der Magen wird verzögert entleert, was uns ein starkes Sättigungsgefühl vermittelt und den Blutzucker nur langsam in die Höhe treibt.³

Im Dickdarm wird das Beta-Glucan durch die Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren wie Propion- und Buttersäure abgebaut. Diese Fettsäuren sind das Nahrungsmittel für die „guten“ Darmflora-Bakterien, wodurch diese gestärkt und eine stabile Darmbarriere gefördert wird. Außerdem bindet Beta-Glucan Gallensäuren im Darm, sodass mehr davon ausgeschieden werden. Da Gallensäuren aus Cholesterin synthetisiert werden, kann man so seinen Cholesterinspiegel nachweislich senken.⁴⁻⁵

Was bewirken die Hafertage?

Bisher gibt es nur sehr wenige Studien, die die Effekte der klassischen „Hafertage“ untersucht haben. Dennoch gibt es eine Reihe von Studien, die die Wirkung von Hafer oder Beta-Glucan auf den Stoffwechsel allgemein und bei Typ 2 Diabetikern erforscht haben.⁶⁻⁷ Hier einmal die wichtigsten Veränderungen zusammengefasst:

1. Senkung des Blutzuckerspiegels nüchtern und nach dem Essen sowie bessere Blutzuckerkontrolle

- In mehreren Studien konnte bestätigt werden, dass in Typ 2 Diabetikern ein regelmäßiger Haferkonsum die Blutzuckerwerte weniger stark ansteigen lässt.⁸
- Auch der Nüchtern-Blutzuckerspiegel profitiert von einer haferhaltigen Kost.⁹

2. Verbesserung der Insulinwirkung und dadurch besserer Stoffwechsel

- Forscher konnten bereits sehr umfangreiche Wirkungen von Hafer auf den metabolischen Stoffwechsel nachweisen: geringerer HbA1c-Wert, Cholesterin-Spiegel, LDL-Cholesterin-Spiegel und Insulinwerte.⁸
- Beta-Glucan fördert die Aufnahme des Blutzuckers in die Muskel- und Fettzellen, wodurch die Insulinsensitivität steigt und nachweislich sogar der Nüchterninsulinspiegel gesenkt wird.¹⁰

3. Abbau des Leberfettes:

- Durch die starke Kalorieneinschränkung (nur knapp 1000 kcal an den Hafertagen) kommt es zu einem raschen Abbau von Leberfett. Dies bewirkt eine rasche Verbesserung der Blutzuckerregulierung durch die Leber und erklärt auch die Senkung des Blutzuckerspiegels nach dem Essen und morgens vor dem Frühstück.¹¹

4. Reduktion des Cholesterinspiegels

- Die im Hafer enthaltenen Ballaststoffe fördern die Ausscheidung von Gallensäuren. Um neue Gallensäuren zu bilden, braucht der Körper Cholesterin. Dadurch sinkt bei regelmäßigem Haferkonsum der Cholesterinspiegel im Blut. Bereits 3 g Beta-Glukane pro Tag (etwa 66g Haferflocken) können den Cholesterinspiegel um 5-10 % reduzieren.¹²

5. Verringerung des zusätzlichen Insulinbedarfs bzw. des Bedarfs an Diabetes-Medikamenten

- Schon zwei Tage klassische „Haferkur“ können zu einer deutlichen Verbesserung im Zuckerstoffwechsel führen. Der Insulinbedarf kann laut einer Studie im Schnitt um ca. 40 % gesenkt werden.
- Die Hafertage erzielen einen Langzeiteffekt bei vielen Patienten, sodass über einen ca. vierwöchigen Zeitraum nach Beendigung der Hafertage, ein geringer Insulinbedarf besteht.¹³

Autor: Dr. Claudia Miersch, Ernährungswissenschaftlerin; im Auftrag der DDH-M

Quellen:

- 1) www.alleskoerner.de Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels, Broschüre für Patienten; 09.01.21
- 2) www.alleskoerner.de Broschüre für Diabetes- und Diätetikerpersonal; 09.01.21
- 3) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19753601/>; 09.01.21
- 4) <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1885>; 09.01.21
- 5) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27872611/>; 09.01.21
- 6) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22187640/>; 09.01.21
- 7) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22835138/>; 09.01.21
- 8) <https://www.mdpi.com/2072-6643/7/12/5536/htm>; 09.01.21
- 9) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26771637/>; 09.01.21
- 10) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21846371/>; 09.01.21
- 11) Nicolai Worm Menschenstopfleber riva Verlag 2016; 09.01.21
- 12) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21631511/>; 09.01.21
- 13) <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2007-984456>; 09.01.21