

Zarte Flocken werden aus der Grütze, dem zerkleinerten Hafekern, gewalzt.



Weltweit und auch in Deutschland entwickeln immer mehr Menschen einen Diabetes mellitus Typ 2, zu dessen wesentlichen Risikofaktoren Bewegungsmangel und eine ungünstige Ernährung gehören.

Daher spielen Lebensstilinterventionen inklusive einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten sowohl für Prävention als auch Therapie von Diabetes Typ 2 eine Schlüsselrolle. Insbesondere Hafer mit seinem einzigartigen löslichen Ballaststoff Beta-Glucan wirkt sich positiv auf die glykämische Kontrolle, den Nüchternblutzucker und den HbA1c (Laborparameter für Diabetes) aus.

Haferkuren seit über 100 Jahren bekannt

Die positive Wirkung des Hafers ist schon lange bekannt. Bereits 1903 erfand Carl von Noorden die „Haferkur“, eine Diät aus 250 g Haferflocken, 300 g Butter und 100 g vegetarischem Albumin (oft durch 6–8 Eier ersetzt). Sie wurde damals zur Reduktion einer Glucosurie über ein bis zwei Wochen durchgeführt.

Heutzutage wird eine modifizierte Haferdiät aus 225 bis 300 g Haferflocken pro Tag mit etwas Gemüse angewendet, die täglich zwischen 800 und 1.400 kcal liefert. Die Intervention dauert in der Regel zwei bis drei Tage. Die moderne Diät enthält im Vergleich zur früheren Version deutlich weniger Energie und eine andere Zusammensetzung der Makronährstoffe: Sie liefert nur Kohlenhydrate, aber weder Fette noch Proteine (außer den hafereigenen).

Übersichtsarbeit zeigt Evidenz für Wirkung der „Hafertage“

In einer Übersichtsarbeit wurde untersucht, inwiefern sich eine hypokalorische, pflanzenbasierte Hafer-Intervention bei Typ 2-Diabetikern auswirkt. Obwohl die Anzahl an klinischen Studien zu hypokalorischen, kurzzeitigen Hafer-Interventionen begrenzt ist, ergab sich eine Evidenz für eine **signifikante Reduktion der durchschnittlichen Blutzuckerkonzentrationen** sowie eine **signifikante Abnahme der Insulindosis** bei Patienten mit Typ 2-Diabetes. Die positive Wirkung der Hafertage beruht wahrscheinlich auf der Kombination dieser drei Faktoren:

- » hypokalorische Diät
- » hohe Mengen an Hafer-Beta-Glucan
- » kaum gesättigte Fettsäuren

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr ist uns besonders bewusst geworden, wie wichtig Ernährung und Bewegung – neben den zwischenmenschlichen Kontakten – für unser Wohlbefinden und unseren Körper sind. Mit unserem Speiseplan zum Beispiel haben wir uns intensiv beschäftigt. Wie bevorräte ich mich am sinnvollsten? Was koche ich diese Woche? Wie decke ich meinen Nährstoffbedarf? Und wie schaffe ich es, durch ausreichende Bewegung Kalorienaufnahme und -verbrauch in Balance zu halten?

Denn geraten Energieaufnahme und -verbrauch aus dem Gleichgewicht und kommen Stoffwechselstörungen auf, kann dies für den Organismus schwerwiegende Folgen haben. Hypercholesterinämie, Insulinresistenz, Gewichtszunahme, eine ungünstige Zusammensetzung der Mikrobiota bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Lebensmittel aus Hafer haben kurzfristig und dauerhaft positive Effekte auf verschiedene Stoffwechselprozesse. Diese news-Ausgabe widmen wir erneut dem Einsatz von Hafer bei Insulinresistenz und Diabetes Typ 2 sowie den begleitenden bzw. vorausgehenden Faktoren des metabolischen Syndroms. Dazu fassen wir eine aktuelle Studie zur Hafertage-Therapie für Sie zusammen und stellen Ihnen die wichtigsten Aspekte dieser Intervention vor. Detaillierte Informationen finden Sie in unseren zwei Broschüren „Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels“, die Sie gern über unsere Website bestellen können.

Informative Lektüre wünscht Ihnen

Richeza Reisinger
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

HERAUSGEBER:

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
Neustädtische Kirchstr. 7A | 10117 Berlin | www.alleskoerner.de | info@alleskoerner.de

KONZEPT & REDAKTION:

Dr. Gunda Backes, Dipl.-Ökotrophologin, NutriComm; Richeza Reisinger

AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF:

www.facebook.com/haferdiealleskoerner | www.instagram.com/hafer.diealleskoerner

Auch die intestinale Mikrobiota spielt hier eine wichtige Rolle, denn diese ist beim Auftreten von Insulinresistenz und Diabetes Typ 2 in ihrer Zusammensetzung verändert. Wissenschaftler gehen davon aus, dass Personen mit Diabetes Typ 2 weniger Butyrat-produzierende Mikroben aufweisen. Mahlzeiten, die viel Hafer enthalten, können wiederum die Butyrat-Produktion erhöhen. Eine haferreiche Diät kann dazu beitragen, dass ungünstige Veränderungen der intestinalen Mikrobiota, die im Zusammenhang mit Diabetes Typ 2 auftreten, rückgängig gemacht werden können.

Die Autoren schlussfolgern: Kurzfristige Hafertage sind eine effektive, leicht durchzuführende und kosteneffiziente Maßnahme in der Diabetes-Therapie. Zukünftig sind große randomisierte kontrollierte Studien nötig, um zu klären, welche Patienten am meisten profitieren, wie lange die Effekte anhalten, in welchen Intervallen Hafertage durchgeführt werden sollten und ob die Hafertage die medikamentöse Therapie ersetzen können oder eher eine Ergänzung in einer multimodalen Therapie darstellen.

Hafertage senken Blutzuckerkonzentrationen und reduzieren Insulindosis

In der aktuellen diabetologischen Praxis werden diese Fragen patientenindividuell untersucht und festgehalten. Eine detaillierte und gründliche Vorbereitung durch die ernährungsberatende Fachkraft zusammen mit den Patienten ist für erfolgreiche Hafertage ohne Problemsituationen von großer Bedeutung.

Die Hafertage als diätetische Kurzzeit-Intervention sind kosteneffizient (die Kosten für die Hafermahlzeiten für zwei Tage liegen unter 10 Euro), erfordern keine medizinischen Geräte und können ohne großen Aufwand zubereitet werden. Dies gilt sowohl für die Krankenhausküche als auch für die eigenständige Durchführung zuhause.

Hauptziel der Hafertage ist das Durchbrechen der Insulinresistenz. Wie bereits durch die Studien dargelegt, werden erhebliche Reduzierungen des Blutglucosespiegels erzielt, die zu einer Verringerung der Insulindosis führen. Diese Effekte halten – abhängig vom individuellen Stoffwechsel und von der Ernährungsweise der Patienten – über einen gewissen Zeitraum an, das Insulin wird langfristig wieder effizient genutzt. Dadurch können auch die Gewichtsabnahme erleichtert sowie zahlreiche Parameter, wie z. B. Cholesterinspiegel oder Blutdruck, verbessert werden.

Rhythmus, Dauer und Mahlzeitenplan

Als Standard haben sich 2–3 aufeinanderfolgende Hafertage etabliert. Für die Zeit danach werden je 1 Hafertag pro Woche empfohlen und/oder die Kur in einem festen Rhythmus – abhängig von den Blutzuckerwerten – alle 2 bis 8 Wochen.

An jedem Hafertag nehmen die Patienten drei Hauptmahlzeiten (süß oder herzhaft) ohne Zwischenmahlzeiten zu sich. Der Speiseplan ist, wie auch im Review dargelegt, mit ca. 1.000 kcal sehr energie-reduziert, dabei jedoch ballaststoffbetont, ohne Fette und ohne Proteine. Allein über die Haferflocken (225 g) werden pro Tag 23 Gramm Ballaststoffe und davon 10 Gramm Beta-Glucan aufgenommen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser und ungesüßtem Tee ist daher wichtig.

Vorbereitung und Einstellung der Insulintherapie

Wichtig ist es, dass die ernährungsberatende Fachkraft die Hafertage mit den Patienten bespricht und vorbereitet. Ein Leitfaden ist in der Broschüre für Fachkräfte enthalten (s. Info-Kasten). Relevante Themen seien hier beispielhaft genannt:

- » Anpassung der Insulin- bzw. Antidiabetika-Therapie sowie der Ernährung für den Beginn der Hafertage
- » Insulindosis-Anpassungsschema während der Hafertage
- » engmaschige Blutzuckerkontrolle (7 Mal täglich)
- » Verhaltensschulung, vor allem zum Umgang mit evtl. auftretenden Hypoglykämien
- » empathische, motivierende Beratung, Abbau psychologischer Hemmschwellen

Die Hafertage können für die Patienten aufgrund der Kalorienreduktion und der geringen Abwechslung belastend sein. Wie Storz et al. schreiben, befähigt und bestärkt die Haferkur aber auch die Patienten, sich ihrer Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortlichkeit bewusst zu werden. Den Motivationsschub zum Durchhalten erfahren die Patienten vor allem, wenn sie am ersten Tag niedrigere Blutzuckerwerte messen. Eine aktuelle Studie des Review-Autors² bestätigt die gute Compliance der Hafertage bei Personen mit Typ 2-Diabetes. Der positive Effekt der Hafertage – eine Senkung des Blutzuckers und die reduzierte Insulindosis – hält zudem noch nach der Intervention weiter an. In verschiedenen Studien war der HbA1c noch einige Wochen danach signifikant reduziert. Dennoch gibt es durchaus Patienten, bei denen die gewünschten Effekte nicht (sofort) einsetzen. Ein zweiter Versuch lohnt sich, ggf. muss jedoch auch die Therapie geändert werden.

PORRIDGE-VARIANTEN FÜR DIE HAFERTAGE



Basis für das Frühstück:

Ca. 500 ml Wasser (bei Variante 2 mit Zimt) aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. Mit Zutaten verfeinern.

- » Variante 1: 25 g Obst (v. a. Beeren, Kiwi)
- » Variante 2: 10 g gehobelte Mandeln



Basis für herzhaftes Mittag-/Abendessen:

Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. Mit Zutaten verfeinern.

- » Variante 1: Frische oder tiefgekühlte Kräuter
- » Variante 2: 50 g klein geschnittener Lauch (roh oder ohne Fett garen), Kräuter
- » Variante 3: 50 g Brokkoli-Röschen (kurz in Wasser garen, abgießen, abtropfen lassen), Kräuter

**Nach den Hafertagen:
3 g Beta-Glucan pro Tag =
70 g Haferflocken oder 50 g Haferkleie
oder 40 g Haferflocken + 20 g Haferkleie**

„HAFERTAGE ZUR ENTLASTUNG DES STOFFWECHSELS“



Bestellung der beiden Broschüren und von weiterem Infomaterial auf www.alleskoerner.de unter „Service & Presse“

1. Storz, M. und Küster, O.: Hypocaloric, plant-based oatmeal interventions in the treatment of poorly-controlled type 2 diabetes: A review. *Nutrition and Health* 2019, Vol. 25(4) 281–290

2. Storz, M. und Iraci, F.: Short-Term Dietary Oatmeal Interventions in Adults With Type 2 Diabetes: A Forgotten Tool. *Can J Diabetes* 44 (2020): 301–303