

HAFER AKTUELL: VOLLKORN – FÜR HERZ UND KREISLAUF



Hafergetreide ist ernährungswissenschaftlich gut untersucht. Eine Vielzahl von Studien zu den Ballaststoffen sowie zum getreidespezifischen löslichen Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan erforscht die Wirkung auf Faktoren des Metabolischen Syndroms und damit auf das Herz-Kreislaufsystem.

5 ARGUMENTE, DIE FÜR HAFER IN DER PRÄVENTION UND REHABILITATION VON HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN SPRECHEN*

1 Hafer ist ein natürlicher Cholesterinsenker und schützt damit das Herz-Kreislaufsystem.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass vor allem der getreidespezifische Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan eine Senkung des Cholesterinspiegels erzielen sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beitragen kann. Diese gesundheitsbezogenen Angaben wurden durch EU-Verordnungen offiziell zugelassen. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 Gramm Beta-Glucan einstellen kann – eine Menge, die mit dem Verzehr klassischer Hafererzeugnisse zu erreichen ist.

2 Das Verhältnis zwischen Kalium und Natrium im Hafer hat eine günstige Wirkung auf den Blutdruck.

Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen. Aus wissenschaftlichen Studien lassen sich Tendenzen erkennen, dass Hafer-Beta-Glucan positiv auf den Blutdruck wirkt. Darüber hinaus spricht bei Hafer das vorteilhafte Verhältnis zwischen den relevanten Mineralstoffen Kalium und Natrium für eine günstige Wirkung auf den Blutdruck.

3 Hafer wirkt regulierend auf Blutzucker- und Insulinspiegel.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Hafer bzw. Hafer-Beta-Glucan den postprandialen Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lässt und dadurch die Insulinantwort reduziert. EU-weit zugelassen ist die Aussage, dass die Einnahme von Beta-Glucanen aus Hafer oder Gerste zu einem weniger starken Anstieg des Blutzuckerspiegels nach der Mahlzeit beiträgt. In Diabetologie, Kardiologie und auch bei Adipositas erleben Hafertage als zeitlich begrenzte diätetische Intervention eine Renaissance. Neben wenigen wissenschaftlichen Studien liegen zahlreiche Rückmeldungen aus der Praxis vor. Über eine Zwei- oder Drei-Tages-Haferkur können Blutzuckerwerte der Patienten um 25 bis 40 Prozent gesenkt und die Insulinzufuhr um mehr als 40 Prozent reduziert werden.

4 Hafer unterstützt die Gewichtsreduktion.

In Studien konnte gezeigt werden, dass Hafer-Beta-Glucan zu verringertem Hungergefühl und höherem Sättigungseffekt führt. Der Wirkmechanismus liegt in den Sättigungshormonen, deren Spiegel mit steigender Beta-Glucan-Konzentration in der Nahrung ansteigen. Die Ergebnisse wurden mit einer Beta-Glucan-Menge in der Mahlzeit zwischen zwei und sechs Gramm erreicht. Darüber hinaus kann die zeitlich begrenzte Anwendung der unter (3) beschriebenen Hafertage die Gewichtsreduktion unterstützen.

5 Hafer hat ein hochwertiges Nährstoffprofil und passt gut zu anderen herzgesunden Lebensmitteln.

Hafer hat ein ausgeprägtes Profil von Vitaminen und Mineralstoffen, deren Referenzmengen bereits mit einem Haferflocken-Frühstück zu rund einem Viertel erfüllt werden. Das Fett im Hafer besteht zu 75 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, die neben anderen Funktionen auch wichtige Geschmackssträger darstellen. Daraus ergeben sich viele Verwendungsmöglichkeiten von Hafer in der Küche, bei denen das leicht nussige Aroma zur Geltung kommt.

EDITORIAL



Liebe Leserinnen
liebe Leser,

die Getreideart Hafer liegt uns am Herzen. Auch Ihnen möchten wir dieses vielseitige Getreide weiterhin ans Herz legen – aus guten Gründen, wie Sie in dieser Newsausgabe lesen können.

Zum ersten Mal beteiligt sich „Hafer Die Alleskörner“ an der Jahrestagung der DGPR e. V., der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen. Diese Fachtagung findet am 12. und 13. Juni in Berlin statt. Unter dem Dachthema der Priorisierung in der kardiologischen Rehabilitation werden unterschiedliche Aspekte diskutiert, unter anderem auch ernährungsrelevante Fragen.

An dieser Stelle bringt „Hafer Die Alleskörner“ sich ein und unterstützt Fachvorträge zur Situation der Ernährungstherapie auch im internationalen Vergleich sowie zum Einfluss sekundärer Pflanzenstoffe auf das Herz-Kreislaufsystem. Darüber hinaus bieten wir dem Fachpublikum Informationen zu den Vorteilen von Hafererzeugnissen sowie Broschüren, die direkt an die Verbraucher und Patienten weitergegeben werden können.

In diesen News fassen wir daher die positiven Einflüsse des Hafers auf das Herz-Kreislaufsystem zusammen. Welche Nährstoffe des Hafers sind besonders wirksam? Auf welche Faktoren im System zwischen Herz und Blutgefäßen wirken sie? Mit welchen Argumenten und Empfehlungen kann Patienten der Zugang zu ausgewogener Ernährung und zu Haferprodukten erleichtert werden?

Gute Lektüre und
spannende Erkenntnisse
wünscht Ihnen

Richeza Reisinger
Leiterin Kommunikation



HERAUSGEBER:
Verband der deutschen
Getreideverarbeiter und
Stärkehersteller – VDGS e.V.
Postfach 120662, 10596 Berlin
info@alleskoerner.de

LITERATURHINWEISE UND INFORMATIONEN:
www.alleskoerner.de/service.html
AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF:
www.facebook.com/haferdiealleskoerner
HAFER-NEWS-ARCHIV:
Alle seit 2012 erschienenen Hafer-News
können Sie unter www.alleskoerner.de/newsletter.html herunterladen

HAFER: NÄHRSTOFFE & GENUSS FÜRS HERZ

1. CHOLESTERINSPIEGEL

Hafer hat einen Ballaststoffgehalt von 10 g auf 100 g (Haferflocken), davon macht das Hafer-Beta-Glucan knapp die Hälfte aus (4,5 g). Eine übliche Verzehrportion von 40 g Haferflocken enthält 4,0 g Ballaststoffe, davon 1,8 g Beta-Glucan. Eine übliche Verzehrportion von 20 g Haferkleie enthält 2,7 g Ballaststoffe, davon 1,2 g Beta-Glucan. Beide Produkte erfüllen damit die Bedingung eines Mindestgehalts von 1 g Beta-Glucan pro Portion. Die zur Cholesterinsenkung erforderlichen 3 g Beta-Glucan pro Tag erreicht man dementsprechend z. B. so:

Variante 1 > Frühstück: 40 g (4 EL) Haferflocken (+ Milchprodukt, Obst) + **Zwischenmahlzeit:** Joghurt mit 20 g (2 EL) Haferkleie

Variante 2 > Frühstück: 40 g Haferflocken (+ Milchprodukt, Obst) + **Hauptmahlzeit:** Salat mit 1 Hafer-Käse-Taler (z. B. Mozzarella mit Haferflocken paniert)

2. BLUTDRUCK

Haferflocken sind sehr natrium- bzw. kochsalzarm. 100 g Haferflocken enthalten 17 mg Salz und 397 mg Kalium. Eine 40 g-Portion Haferflocken „belastet“ die maximal pro Tag empfohlene Salzaufnahme (für einen durchschnittlichen Erwachsenen) zu lediglich 0,1 Prozent. Die Referenzmenge für die Tageszufuhr an Kalium decken 40 g Haferflocken zu 8 Prozent.

3. BLUTZUCKER- UND INSULINSPIEGEL

Haferflocken sind zuckerarm, darüber hinaus enthalten sie vor allem langkettige Kohlenhydrate, die erst nach Aufspaltung zu Glucose ins Blut abgegeben werden. Wissenschaftlich untermauert ist der Effekt eines weniger starken Anstiegs des Blutzuckerspiegels dann, wenn das Lebensmittel pro Portion mindestens 4 g Beta-Glucan aus Hafer (oder Gerste) je 30 g verfügbare Kohlenhydrate enthält. Dies ist für ein naturbelassenes Produkt ernährungsphysiologisch anspruchsvoll: Zurzeit entspricht ein Haferkleie-Erzeugnis im Lebensmittelhandel diesem Profil.

4. GEWICHTSREDUKTION

Mit 368 kcal auf 100 g sind Haferflocken nicht kalorienarm, bewirken jedoch durch Kohlenhydrate und Ballaststoffe eine länger anhaltende Sättigung. Bei den Hafertagen nehmen die Patienten täglich 850 bis 1000 kcal über eine reduzierte Kost aus 225 g Haferflocken mit wenigen Früchten und Gemüse zu sich.

5. NÄHRWERT UND GENUSS

Hafer ist reich an Thiamin, Vitamin K, Biotin und Folsäure sowie an Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer und Mangan. Eine Portion von 40 g Haferflocken deckt die Referenzmenge für die tägliche Zufuhr dieser Nährstoffe (bei einem durchschnittlichen Erwachsenen) zwischen 14 und 34 Prozent (Ausnahme Mangan:

90 %). Hafer enthält 7 g Fett auf 100 g, das sich überwiegend aus den ungesättigten Fettsäuren Ölsäure (2,8 g) und Linolsäure (2,5 g) zusammensetzt. Neben der Bedeutung für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine ist Fett u. a. wichtiger Geschmacksträger. Das leicht nussige Aroma des Hafers kann mit frischen Zutaten verfeinert werden.

EXPERTENTIPP

In der Ernährungstherapie bei Herz-Kreislauferkrankungen ist Hafer ein wichtiger Bestandteil. Frau Dr. Manju Guha, Präsidentin der DGPR e.V., bestätigt dies aus ihrer Arbeit in der Reha-Klinik am Sendesaal in Bremen: „Die Kernbausteine einer herzgesunden Ernährung sind frisches vitaminreiches Gemüse und Obst, fettarme Fleisch- und Milcherzeugnisse, hochwertige ungesättigte Fette und Vollkorngetreideprodukte. Die klassische mediterrane Küche vereint diese Zutaten genussreich miteinander. Haferprodukte fügen sich in diese Anregung sehr gut ein und haben den großen Vorteil, dass sie stets Vollkorn sind bzw. besonderen Vollkorncharakter haben. Sie können geschmackvolle Kombinationen eingehen mit Zutaten, die wir in unserer Klinik ganz konkret empfehlen, z. B. mit Gemüsen, wie Möhren und Tomaten, mit Heidelbeeren, Walnüssen und Ingwer.“

HAFER ALLTAGSTIPPS: HAFERVIELFALT FÜR HERZGESUNDE ABWECHSLUNG



➔ DIE ALLROUNDER FÜR ALLE: ZARTE UND KERNIGE HAFERFLOCKEN

80 bis 95 Prozent der von „Hafer Die Allkörner“ regelmäßig befragten Ernährungsfachkräfte empfehlen ihren Patienten und Kunden diese Flockensorten. Für kernige wird der ganze Hafekern gewalzt, für zarte werden kleine Stücke, in die der Kern zuvor zerteilt wird, ausgewalzt. Beide Varianten sind Vollkorn. Im Frühstücksmüsli und im Porridge, der warmen Haferspeise, sind sie fest verankert, doch sie eignen sich auch zum Backen (z. B. als Ersatz für ca. ein Drittel der angegebenen Mehlmenge), sind kerniges Topping für Joghurt- und Quarkdesserts und geben auch herzhaften warmen Gerichten eine besondere Note.

➔ FÜR PERSONEN, BEI DENEN DIE BALLASTSTOFFZUFUHR GESTEIGERT ODER VERDAUUNG ODER GEWICHTSREDUKTION UNTERSTÜTZT WERDEN MÜSSEN: HAFERKLEIE

Sie wird als Grieß und als lösliche Flocken angeboten und besteht größtenteils aus den Randschichten und dem Keim des Hafekerns. Da diese beiden Kornbestandteile reich an Nährstoffen sind, ist der Nährwert von Haferkleie besonders hoch. Je nach Produktvariante hat Haferkleie einen um 40 bis 80 Prozent höheren Ballaststoffgehalt als Haferflocken. Die Menge an Haferkleie pro Verzehrportion sollte bei einem bis zwei Esslöffeln liegen, dabei ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

➔ DIE ALTERNATIVE ZU HAFERFLOCKEN FÜR PERSONEN, DIE GERN KOCHEN: HAFERGRÜTZE

Sie entsteht, wenn der Hafekern in kleine Stücke geschnitten wird. Sie wird als eigenständiges Lebensmittel verkauft und ist auch Ausgangsprodukt für weitere Hafererzeugnisse, wie zarte Flocken oder Mehl. Ihre Nährwerte liegen auf dem Niveau der zarten und kernigen Flocken. Hafergrütze ist DER Klassiker für Grünkohlgerichte. Dazu eignet sie sich für Eintopfgerichte und kann statt Reis als „Risotto“, als Beilage oder als „Milchreis“ gekocht werden.

➔ FÜR SPORTLICH AKTIVE UND FÜR PERSONEN, DIE MORGENS FRÜH NOCH NICHT VIEL ESSEN KÖNNEN: LÖSLICHE HAFERFLOCKEN

Sie werden aus Hafervollkornmehl über ein besonderes Verfahren zu hauchdünnen Flocken gewalzt, die sich in Flüssigkeit auflösen. Ihre Nährwerte liegen auf dem Niveau der zarten und kernigen Flocken. In einem Milchshake oder Smoothie verarbeitet sind sie für Frühstück oder zwischendurch eine empfehlenswerte Lösung.

In der Ernährungsberatung ist es nicht nur wichtig, den Patienten den gesundheitlichen Nutzen bestimmter Lebensmittel zu verdeutlichen, sondern sie auch davon zu überzeugen, dass Geschmack und Genuss garantiert sind und die Zubereitung ihren Alltag nicht komplizierter macht. Ein essentieller Punkt ist es, die Patienten zu motivieren, mehr Engagement in ihre Ernährung zu investieren. Dafür ist es hilfreich, ihnen vielfältige Verwendungsmöglichkeiten und Produktalternativen aufzuzeigen, um dabei auch auf individuelle Bedürfnisse einzugehen.