

Entdecken Sie unsere neuen Haferrezepte mit Flocken und Kleie!



HAFER & GENUSS

Für die kommenden Monate möchten wir Ihnen drei neue Haferrezepte empfehlen, die Kochbuchautorin Inga Pfannebecker für uns entwickelt hat. Sie finden sie in der Rezepte-Rubrik auf unserer Website.

- » Sommerfrische mit einer Melonenkalt-schale mit Hafer-Granola-Balls
- » Fruchtiger Genuss mit einem Hafer-Pflaumen-Kuchen
- » Vegetarischer Grillspaß mit einem Rote-Bete-Burger mit Haferflocken und Haferkleie.

Ein Burger enthält 2 g Hafer-Beta-Glucan und trägt zur Cholesterin- und Blutzuckerregulierung bei. Zusammen mit einem Haferfrühstück ist dann die 3g Beta-Glucan-Tagesempfehlung bereits erreicht.

HAFER IN SOCIAL MEDIA

HAFER & ZUCCHINI – ein Duo für den Sommer



4.8.2020, Blog littlenecklessmonster_food
Nicht nur der Sommer meint es gut mit uns, sondern auch das Getreide Hafer. Wisst ihr eigentlich schon, wie vielseitig Hafer sein kann und dass ihr sowohl süße als auch deftige Rezepte damit kreieren könnt? Zusammen mit @hafer.diealleskoerner habe ich diese gefüllten Zucchini mit Hafergrütze und Feta gezaubert – perfekt um sich rauszusetzen und den Sommer zu genießen!

26.7.2020, Blog lebkuchennest
Heute kommt zusammen, was früher niemand zusammen auf dem Teller vermutet hätte – Zucchini und Haferflocken. Doch das saftige Kürbisgewächs und die nahrhaften Frühstücksflocken geben ein besseres Paar ab, als man vielleicht auf den ersten Blick erahnt. Zusammen mit @hafer.diealleskoerner serviere ich Euch heute echtes Wohlfühlessen auf Haferflocken-basis: Zucchinibratlinge – Frikadellen aus Hafer.

Beide Rezepte auf www.alleskoerner.de unter Haferrezepte ➔ Hauptgerichte.

Rote-Bete-Burger für 4 Portionen

Patties: 700g Rote Bete schälen (Hand-schuhe!) und grob raspeln. 150g Scamorza (geräucherter Mozzarella; ersatzweise Räuchertofu) fein raspeln. Mit 120g zarten Haferflocken, 40g Haferkleie, 1 Ei, 1 gehäuften EL Harissa, Salz und Pfeffer zur Roten Bete geben und gut durchkneten. Masse zu 4 flachen Patties formen. 1-2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Patties hinein-geben und bei nicht zu starker Hitze pro Seite ca. 10 Min. braten. Am Ende von jeder Seite bei starker Hitze 1-2 Min. knusprig braten.

Nusscreme: 4 EL dunkles Mandelmus mit 4 EL Natur-Joghurt, 2 EL Mango-Chutney und 1 Spritzer Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Mini-Römersalat waschen, putzen und in die einzelnen Blätter teilen. 1 kleine rote Zwiebel und 100g Salat-gurke schälen und in dünne Ringe/Scheiben schneiden oder hobeln.



Burger: Vier Burgerbrötchen (à 50g) waage-recht aufschneiden und auf dem Toaster rösten. Unterseiten mit etwas Nusscreme bestreichen und mit Salat belegen. Patties daraufsetzen. Je einen Klecks Nusscreme, Zwiebelringe und Gurkenscheiben darauf geben. Oberseite darauf legen. Übrige Nusscreme extra dazu reichen.

Nährwerte pro Portion: 570 kcal, 61g Kohlenhydrate, 8g Ballaststoffe (2g Beta-Glucan), 27g Eiweiß, 24g Fett, 2g Salz

Liebe Leserinnen und Leser,

in unseren news-Ausgaben setzen wir den Schwerpunkt auf wissenschaftsbasierte Informationen über die Wirkungen von Hafer auf den Stoffwechsel. Diesen Fokus werden wir fortsetzen, ihn jedoch um weitere Aspekte ergänzen, die in der Beratung, in der Kommunikation immer wichtiger werden.

Auf Studienseite widmen wir uns in dieser Ausgabe zwei Nährstoffen im Hafer: den Kohlenhydraten und den Avenanthramiden, den haferspezifischen sekundären Pflanzenstoffen.

Wir ergänzen fortan die news um zwei Rubriken. In der einen präsentieren wir Ihnen ein oder mehrere neue Rezepte mit Hafer, denn es sind häufig die Ideen, wie Hafer im Speiseplan eingesetzt werden kann, die Ihre Patientinnen und Patienten suchen und die sie zum Handeln motivieren: Zutaten einkaufen, Gericht ausprobieren, hoffentlich mögen oder eine Alternative finden.

Die zweite neue Rubrik dreht sich um Hafer in den Sozialen Medien. Wie wird über Hafer auf Instagram, Facebook und Co. gesprochen? Welche Trends verbreiten sich dort gerade? Mehr als die Hälfte der 18- bis 64-Jährigen in Deutschland nutzen die Sozialen Medien täglich, daher möchten wir den Blick auf diese Kanäle richten.

Herzliche Grüße

Richeza Reisinger
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

HAFER IN DER WISSENSCHAFT

Kohlenhydrate stehen beim Thema Ernährung immer wieder im Fokus der Aufmerksamkeit. Einerseits sind Kohlenhydrate für den Körper unerlässliche Energie-lieferanten und sollten einen wesentlichen Teil der Ernährung ausmachen, andererseits werden immer wieder Ernährungsformen mit reduzierter Kohlenhydratzufuhr propagiert. Kohlenhydrate – überwiegend Polysaccharide – machen naturgemäß einen Großteil des Haferkerns aus (58,7%), daher haben wir uns ein aktuelles Review angeschaut, das die wissenschaftliche Datenlage zu Kohlenhydraten in der Ernährung analysiert. Hohe Aufnahmen an Kohlenhydraten werden als Verursacher von Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen diskutiert, sodass Brot, Nudeln und Getreide oft vom Speiseplan gestrichen werden. Besonders beliebt sind kohlenhydratarme (low-carb) Diäten, die sich auch in extremen Varianten wie der ketogenen Diät äußern.

Low-Carb-Diäten ohne langfristige Vorteile

Klinische Studien haben gezeigt, dass eine Low-Carb-Ernährung kurzfristig den Stoffwechsel günstig beeinflussen kann (Insulinkonzentration sinkt, Fettoxidation steigt). Wissenschaftliche Studien, die randomisiert und kontrolliert durchgeführt wurden, zeigten jedoch langfristig keinen Vorteil von Low-Carb- im Vergleich zu High-Carb-Diäten.

Positive Wirkung: Vollkorn, Hülsenfrüchte und Obst

Systematische Reviews und Metaanalysen (> 25 Studien mit über 2000 Teilnehmern und bis zu 16 Wochen Follow-up-Zeit) kommen zu dem Ergebnis, dass sowohl eine Gewichtsabnahme als auch eine verbesserte glykämische Kontrolle, bessere Blutfette und ein niedrigerer Blutdruck vor allem auf den Verzehr von Hafer und Gerste zurückzuführen sind. Reviews aus prospektiven Kohortenstudien zeigen zudem, dass der Verzehr von Vollkorn, Hülsenfrüchten und Obst mit einer Abnahme an kardiovaskulären Krankheiten und mit einer geringeren Inzidenz für Diabetes mellitus Typ 2 und für kardiovaskuläre Mortalität verbunden ist. Eine geringe Inzidenz für Gesamtsterblichkeit zeigt sich nur im Fall von Vollkorn und Obst.

Verzicht auf Kohlenhydrate kann der Gesundheit schaden

Laut dem Global Burden of Disease Project, das weltweit Risikofaktoren für die Gesundheit identifiziert, stellt eine hohe Kohlenhydratzufuhr aus Lebensmitteln – mit der Ausnahme von zuckergesüßten Getränken – keinen Risikofaktor für die Gesundheit dar. Im Gegenteil: Der Verzicht auf Vollkorn, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte zählt zu den Risikofaktoren für Jahre mit verminderter Gesundheit (DALY, disability-adjusted life years; Maß für die Quantifizierung der Krankheitsbelastung) und Sterblichkeit.

Qualität ist wichtiger als Quantität

Bei Kohlenhydraten spielt die Menge im Vergleich zur Qualität nur eine untergeordnete Rolle. Das spiegeln auch neue Ernährungsempfehlungen wider, die nicht mehr auf Mengeneempfehlungen einzelner Makronährstoffe basieren, sondern Lebensmittel- und Ernährungsmuster berücksichtigen. Dies ermöglicht mehr Flexibilität in der Umsetzung, denn je nach Phäno- und Genotyp kann ein individuelles Ernährungsmuster empfehlenswert sein, wie etwa bei Prädiabetes.

Die zweite aktuelle Übersichtsarbeit² untersucht die Wirkungen von Hafer-Beta-Glucan und Avenanthramiden, jenen Inhaltsstoffen, die haferspezifisch sind. Sie fasst die wichtigsten Mechanismen zusammen, wie der Verzehr von Vollkorn-Hafer und -Gerste das Risiko für koronare Herzkrankheit, Typ 2-Diabetes und andere ernährungsmitbedingte Krankheiten senken kann. Vor allem lösliche Ballaststoffe (Beta-Glucan) und bioaktive Substanzen, wie phenolische Bestandteile, sind dafür verantwortlich, LDL-Cholesterin und die postprandiale Blutglukosekonzentration zu senken sowie die Mikrobiota zu verändern.

Hohe Viskosität durch Hafer-Beta-Glucan

Eine Zufuhr von mindestens 3 g Hafer-Beta-Glucan pro Tag senkt nachweislich den LDL- und Gesamtcholesterinwert. Dieser Effekt wird durch die besondere Viskosität des Beta-Glucans erklärt. Die Beta-Glucane werden im Verdauungstrakt gelöst, erhöhen die Viskosität der ankommenden Nahrung, binden Gallensäuren und Cholesterin und beschränken dadurch deren Reabsorption. Jedoch kann die Hypothese,



dass Beta-Glucane die Reabsorption der Gallensäuren im Magen-Darm-Trakt begrenzen und sich dies in einer erhöhten Ausscheidung der Gallensäuren in den Faeces widerspiegelt, bisher nicht eindeutig bestätigt werden. Stattdessen scheinen Gallensäuren in neutrale Sterole umgewandelt zu werden; deren Rolle auf den Cholesterinspiegel muss weiter geklärt werden.

Zusammenspiel von Mikrobiota und Phenolsäuren

Neben dem prebiotischen Effekt des Hafer-Beta-Glucans, das sich günstig auf die bakterielle Zusammensetzung der Mikrobiota auswirkt, spielen auch sekundäre Pflanzenstoffe eine bedeutende Rolle. Zu letzteren zählen die Phenolsäuren, die im Getreide in Konzentrationen von bis zu 1500 mg/100g enthalten sind. Bis zu 90% der Phenolsäuren werden in der Mikrobiota verstoffwechselt und entfalten dann als leicht verfügbare Metabolite antioxidative und antiinflammatorische Eigenschaften. Sie interagieren mit Zellsignalen und beeinflussen die Genregulation im Darm und anderen Geweben. Auch wenn die Beziehungen zwischen Darmbakterien, Ballaststoffen und Phenolsäuren noch nicht vollständig verstanden sind, sind die Phenolsäuren ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitsnutzens von Vollkorngetreide.

Avenanthramide im Hafer wirken antioxidativ und entzündungshemmend

Die ausschließlich im Hafer vorkommenden Avenanthramide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, zeigen antioxidative, antiinflammatorische und antigenotoxische Eigenschaften. Die durchschnittliche Zufuhr von Avenanthramiden beträgt 0,3 bis 2,1 mg pro Tag bei einer Bioverfügbarkeit von 0,16 bis 2,71%. Trotz dieser geringen Aufnahme und Bioverfügbarkeit wirken sie nachweisbar antioxidativ und antiinflammatorisch. Darüber hinaus bleiben Avenanthramide auch während Verarbeitung und Aufbewahrung stabil.



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

1. Sievenpiper JL. Low-carbohydrate diets and cardiometabolic health: the importance of carbohydrate quality and quantity. *Nutrition* s. Vol. 78 (S1): 69-77.

2. Tosh SM, Bordenave N. Emerging science on benefits of whole grain oat and barley and their soluble dietary fibers for heart health, glycemic response, and gut microbiota. *Nutrition Reviews* Vol. 78 (S1): 13-20