



Broschüre  
für Patienten

**Hafer**  
Die Alleskörner

## Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels

Hafer bei Diabetes mellitus Typ2 und anderen metabolischen Erkrankungen

## Inhaltsverzeichnis

2-3	Einführung
4-5	Empfehlungen für die Hafertage
6-7	Intensive Hafertage – Speisepläne
8	Tipps für die Entlastungstage
9-11	Nach den Hafertagen
12-13	Nährwerte des Hafers
14-15	Rezepte für den Alltag



Mit diesem Flyer erhalten Sie – begleitend zum Ernährungsberatungsgespräch – Empfehlungen für sogenannte „Hafertage“. Sie werden als diätetische Maßnahme meist an zwei bis drei aufeinanderfolgenden Tagen in bestimmten Zeitabständen durchgeführt. Die Hafertage beruhen auf einer warmen Haferspeise in Kombination mit einigen wenigen Zutaten. Die Kalorienzufuhr wird dabei auf rund 1000 kcal pro Tag reduziert, auf eiweiß- und fetthaltige Lebensmittel, auf zugesetzten Zucker sowie auf Alkohol wird verzichtet.

Neben dieser Diättherapie können Hafertage auch dauerhaft regelmäßig als Entlastungstage in die Ernährung eingebaut werden – sowohl bei gesunden Menschen als auch bei Patienten mit Stoffwechselstörungen. Diese Hafer-Entlastungstage können wie bei der Intensivmaßnahme ganz haferbetont sein oder aber ein wenig mehr Spielraum bei den Mahlzeiten zulassen. Dennoch ist auf eine stark reduzierte Kalorienaufnahme zu achten.

## Welche Ziele und Effekte haben die Hafertage?

Ziele, Mechanik und Effekte der Hafertage erläutert Ihnen Ihre Diät-/ Diabetesberaterin, Ihr Diät-/ Diabetesberater, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Im Wesentlichen geht es um:

- Reduzierung Ihres Blutzuckerspiegels und anderer klinischer Parameter, wie z. B. erhöhten Cholesterinspiegel
- Verminderung der Insulinresistenz
- Verbesserung der Wirkung des körpereigenen Insulins und dadurch effizientere Nutzung
- Verringerung der zusätzlichen Insulinzufuhr (über orale Antidiabetika oder Injektionen)
- Langfristig Reduzierung des Körpergewichts



## Warum ist Hafer dafür so geeignet?

Hafer enthält insgesamt zehn Gramm Ballaststoffe, unlösliche und lösliche Ballaststoffe zu ungefähr gleichen Teilen. **Unlösliche Ballaststoffe** sind Füllstoffe, sie aktivieren die Darmbewegung und regen auf diese Weise die Verdauung an. **Lösliche Ballaststoffe** sind Quellstoffe, die im Magen-Darm-Trakt Flüssigkeit binden, dadurch eine zähflüssige Lösung bilden und auf den Stoffwechsel wirken.

45% der Ballaststoffe macht das **Hafer-Beta-Glucan** aus, ein löslicher Ballaststoff, der in dieser spezifischen Form nur in Hafer vorkommt. Beta-Glucan erhöht die Sättigung, verzögert den Abbau von Nährstoffen im Dünndarm und reguliert und senkt dadurch Cholesterin-, Blutzucker- und Insulinspiegel. Das schützt die Blutgefäße vor schädlichen Ablagerungen und Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose). Darüber hinaus hat das Hafer-Beta-Glucan einen prebiotischen Effekt, indem es Bakterien fördert, die für eine stabile Mikrobiota (Darmflora) wichtig sind.

## Worauf ist zu achten?

In Ernährungstherapie und Prävention sind zur Entlastung des Stoffwechsels verschiedene Mahlzeiten-Pläne zu empfehlen – je nach Gesundheitszustand, Lebenssituation und Motivation. Im Beratungsgespräch wird der für Sie passende Plan besprochen. Sie führen die Hafertage stationär oder zu Hause – mit Betreuung durch Ihre Arzt- oder Beratungspraxis – durch.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie im Beratungsgespräch folgende auf Sie individuell zugeschnittene Hinweise besprochen haben und Sie sich gut informiert fühlen:

# Empfehlungen für die Hafertage

- Insulindosis-Anpassungsschema – Veränderte Einstellung Ihrer Insulinzufuhr für die Dauer der Hafertage.**
- Hohe Bedeutung einer engmaschigen Kontrolle Ihrer Blutzuckerwerte:**  
An den Hafertagen bitte mindestens 7 Mal pro Tag messen!
- Verhaltensschulung bei Unwohlsein:**  
Wichtige Maßnahmen bei Unwohlsein und/oder Unterzuckerungszuständen und Kontaktaufnahme mit Ihrer Diabetesberatungs- und/oder Arztpraxis.

## An das Fachpersonal:

Bitte kreuzen Sie hier die Empfehlung für Ihre Patienten an.

### PLAN 1 – HAFERTAGE ALS INTENSIVMASSNAHME

- 2 Hafertage aufeinanderfolgend
- 3 Hafertage aufeinanderfolgend
- 2 Hafertage verteilt in einer Woche,  
z. B. Montag + Donnerstag
  - einmalig  
und dann
  - alle 2 Monate
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_



Bei allen Fragen zu den Hafertagen wenden Sie sich bitte ausschließlich an Ihre Arzt- und/oder Diabetes-/Ernährungsberatungspraxis.

- Angemessene Bewegung ist wichtig:**  
Spazieren gehen, Rad fahren, moderaten Sport treiben.
- Umstellung und Verbesserung der Ernährung nach den Hafertagen:** Sanfter Übergang zu normaler Kost, langfristig regelmäßige Entlastungstage und mehr pflanzliche, ballaststoffreiche Lebensmittel in Ihre Ernährung einbauen: Haferflocken, Haferkleie, Vollkornbrot, Obst, Gemüse.

### PLAN 2 – REGELMÄSSIGE HAFERTAGE

#### Speisenauswahl:

- Intensivform – nur Haferspeisen
- Sanftere Form – auch andere Lebensmittel erlaubt

#### Rhythmus:

- 1 Hafertag pro Monat
- 1 Hafertag alle 2 Wochen
- 1 Hafertag pro Woche
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Die Hafertage – Baukasten-Speisepläne

Auf den Seiten 6 und 7 schlagen wir Ihnen pro Tagesmahlzeit Rezepturen vor, die Sie in Absprache mit Ihrer Praxis nach Belieben auswählen können. Folgende generelle Hinweise möchten wir Ihnen geben:

### ➔ Haferflocken

- Haferflockenmenge pro Tag:  $3 \times 75 = 225 \text{ g}$ . Zarte, kernige oder eine Mischung aus zart und kernig.
  - Zarte Haferflocken quellen in Flüssigkeit leichter und schneller auf, die Konsistenz der Haferspeise hat einen stärkeren Brei-Charakter.
  - Für einen etwas cremigeren Charakter Haferflocken über Nacht in etwas Wasser einweichen.
  - Für mehr Aroma Haferflocken vor dem Aufkochen ohne Fett in der Pfanne vorsichtig anrösten.
- Auch eine Zubereitung mit löslichen Hafer- und Haferkleie-Flocken ist möglich.

### ➔ Flüssigkeit

- Flüssigkeitsmenge für die Speisen pro Tag:  $3 \times 0,5 = 1,5 \text{ Liter}$  Aufgeteilt in Wasser und Gemüsebrühe.
  - Genaue Verteilung abhängig von der Anzahl der Mahlzeiten, die herzhaft mit Gemüsebrühe und süß mit Wasser zubereitet werden.
  - Genaue Menge abhängig von der gewünschten Konsistenz: Für eine weniger feste Speise mehr Flüssigkeit zugeben.



- Am besten fettfreie Gemüsebrühe aus Suppengemüse selbst vorkochen. Instant-Brühegewürz (7g pro Tag) kann jedoch auch verwendet werden.

### ➔ Weitere Zutaten

- Obst und Gemüse aus den Listen auf den Seiten 6 und 7 auswählen.
- Wichtig: Frisches Obst/Gemüse oder Tiefkühlware ohne Zucker-/Salzzusatz verwenden (keine gesüßten Konserven o. Ä.).
- Bitte mit frischen oder tiefgekühlten Kräutern, Zitronensaft und ggf. Süßstoff abschmecken, jedoch nicht mit Salz.

### ➔ Sonstiges

- Bitte mindestens 2 Liter pro Tag trinken (Wasser und ungesüßter Tee).
- Abstand zwischen den Mahlzeiten: mindestens 4 Stunden. Keine Zwischenmahlzeiten.
- Alle Rezepte sind für 1 Portion angegeben.
- Nährwerte pro Tag über die Haferflocken: 828 kcal; 132g Kohlenhydrate; 23g Ballaststoffe, davon 10g Hafer-Beta-Glucan; 30g Eiweiß; 16g Fett.

# Intensive Hafertage: Speisepläne

## An das Fachpersonal

BITTE KREUZEN SIE HIER GGF. DIE REZEPTE FÜR DIE PATIENTEN AN.  
(Alle Angaben für 1 Portion)

### Frühstück

**Frühstück 1:** Ca. 500 ml Wasser aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. Mit 25 g Obst (Beeren, Kiwi ...) verfeinern.

#### Empfehlenswerte Obstsorten (keine Säfte) mit einem Kohlenhydratanteil unter 10 g auf 100 g

Der Kohlenhydratanteil der mit einem \* versehenen Obstsorten liegt unter 5g. Die optisch hervorgehobenen Sorten haben sich bislang als besonders geeignet und einfach in der Handhabung erwiesen.

<b>Blau-/ Heidelbeere</b>	Aprikose	Clementine
<b>Brombeere</b>	<b>Kiwi</b>	Grapefruit
<b>Erdbeere</b>	Papaya	Limette*
<b>Himbeere*</b>	Pfirsich	Orange
<b>Johannisbeere*</b>	Sternfrucht*	Zitrone*
Stachelbeere	Wassermelone	Apfel (11g KH)

© 2018/19/20/21/22/23/24/25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100



**Frühstück 2:** Ca. 500 ml Wasser mit etwas Zimt aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. 10 g gehobelte Mandeln unterrühren.

**Frühstück 3:** Smoothie: 60 g lösliche Haferflocken (oder 30 g lösliche Haferflocken und 30 g lösliche Haferkleieflocken) in 250 ml Tomatensaft verrühren.



## Mittagessen

- **Mittagessen 1:** Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. Nach Belieben frische oder tiefgekühlte Kräuter zugeben.
- **Mittagessen 2:** Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. 50 g Lauch klein schneiden und hinzufügen. Der Lauch kann roh verwendet oder

in einer beschichteten Pfanne bei geringer Hitze ohne Fettzugabe vorgegart werden. Nach Belieben Kräuter zugeben.

- **Mittagessen 3:** Ca. 200 ml Gemüsebrühe aufkochen. 55 g lösliche Haferkleie-Flocken in die heiße Gemüsebrühe einrühren und kurz köcheln lassen. 50 g geviertelte Kirschtomaten sowie Kräuter nach Belieben zugeben.
- **Mittagessen 4:** 50 g Brokkoli (in Röschen) in Wasser oder Gemüsebrühe kurz garen (ca. 4–6 Minuten), abgießen (ggf. Brühe auffangen) und abtropfen lassen. Ca. 500 ml Wasser oder die aufgefangene Gemüsebrühe aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. Brokkoli und Kräuter nach Belieben auf den Porridge geben.

## Abendessen

Die Abendmahlzeit können Sie herzhaft oder süß gestalten und entweder eine Frühstücks- oder eine Mittagsvariante zubereiten.

### Empfehlenswerte Gemüsesorten mit einem Kohlenhydratanteil unter 4 g auf 100 g

Die optisch hervorgehobenen Sorten haben sich bislang als besonders geeignet und einfach in der Handhabung erwiesen.

Aubergine	<b>Kirschtomaten</b>	Rhabarber
Blumenkohl	Kohl	Spargel
<b>Brokkoli</b>	Kohlrabi	Spinat
Chicorée	<b>Lauch (Porree)</b>	<b>Tomate</b>
Chinakohl	Mangold	Zucchini
Fenchel	Paprika, grün	Zucchini
Gurke	Radisheschen	Blattsalate
Sellerie	Rettich	

## Tipps für die Entlastungstage

Einfache Entlastungstage lassen etwas mehr Flexibilität bei den Zutaten zu. Sie können Haferspeisen mit Reis, Bulgur, Brot, Obst und Gemüse kombinieren.

### Süß

□ Bei den auf den Seiten 6 und 7 genannten Haferbrei-Rezepten kann das Wasser auch einmal durch Haferdrink (geschmacksneutrale Sorte) ersetzt werden.

□ 250 ml Wasser aufkochen. 50 g zarte Haferflocken und 100 ml Apfelsaft ohne Zuckerzusatz einrühren und ausquellen lassen.

□ 30 g Naturreis (oder Haferflocken) und 30 g klein geschnittener Apfel in 60 ml Wasser garen. 30 g Kiwi in Stücke schneiden und hinzufügen. Mit Zitronensaft abschmecken.

□ Smoothie: 60 g lösliche Haferflocken (oder 30 g lösliche Haferflocken und 30 g lösliche Haferkleieflocken) in 250 ml frisch gepressten Fruchtsaft verrühren (s. Seite 6).

### Herzhaft

□ 300 g Brokkoli (in Röschen) oder Kohlrabi (in Stiften) in Wasser oder Gemüsebrühe kurz garen, abgießen und abtropfen lassen. In 20 g löslichen Haferflocken und gehackter Petersilie schwenken.

□ Stielansatz von 250 g Tomaten entfernen und Tomaten mit 125 ml heißem Wasser überbrühen. Tomaten enthäuten, in Achtel schneiden und im Wasser unter Rühren aufkochen. 30 g lösliche Haferflocken einrühren, mit Petersilie und wenig Pfeffer abschmecken. Ggf. etwas Süßstoff zugeben.

□ Stielansatz von 50 g Tomaten entfernen und Tomaten achteln. 50 g Salatgurke schälen, in feine Scheiben schneiden und mit 20 g löslichen Haferflocken vermischen. Aus Zitronensaft und etwas Süßstoff eine Marinade bereiten und über die Rohkost geben.

□ Hafer- oder Roggenbrot dünn mit Senf oder Tomatenmark bestreichen und mit Salatblättern, Tomatenscheiben oder anderer Rohkost belegen.

### Für den Einkaufszettel

Ihr Bedarf an Zutaten und Mengen hängt davon ab, wie Sie die Mahlzeitenvorschläge miteinander kombinieren. Nachstehend finden Sie eine Liste der Zutaten, für die sich – auch für die Zeit nach den intensiven Hafertagen – ein Vorrat empfiehlt.

<b>Kernige Haferflocken</b>	<b>Gehobelte Mandeln</b>
<b>Zarte Haferflocken</b>	<b>Gemüse, Obst</b>
<b>Lösliche Haferflocken</b>	<b>Kräuter, frisch oder TK</b>
<b>Lösliche Haferkleieflocken</b>	<b>Zitronen</b>
<b>Gemüsebrühe (Instantgewürz)</b>	<b>Evtl. Süßstoff</b>
<b>Suppengemüse für selbstzubereitete Brühe</b>	<b>Zimt</b>

## Nach den Hafertagen

### Hafer-Tipps für den Alltag

Hafer liefert nicht nur wertvolle Nährstoffe, sondern bringt Abwechslung in alle Mahlzeiten und kann auch in Ihren Lieblingsrezepten seinen Platz finden. Hier ein paar Tipps:

#### Desserts:

Joghurt- und Quarkspeisen erhalten mit löslichen oder zarten Haferflocken das Plus an Ballaststoffen. 1-2 EL kernige Haferflocken – ohne Fett leicht angeröstet – verleihen Pudding, Quark- und Joghurtdesserts sowie Obstsalat ein knackiges Topping.

#### Backen:

Ca. ein Viertel der im Rezept angegebenen Mehlmenge kann durch zarte Haferflocken oder Hafermehl ersetzt werden.

#### Salat:

Auch ein frischer Salat erhält mit 1-2 EL angerösteten, evtl. leicht gewürzten kernigen Haferflocken eine besondere Note.

### Shakes und Smoothies:

Mit Milchprodukten oder Obstsäften sowie zarten oder löslichen Haferflocken liefern sie Energie, löschen den Durst und geben den Eiweiß- und Ballaststoffkick. Für eine Trinkmahlzeit von ca. 300 ml:

#### Die Kohlenhydrate für die Energie:

Zarte Haferflocken: 20-30 g (2-3 EL)

Lösliche Haferflocken: 15-25 g (3-5 EL)

Lösliche Haferkleieflocken: 15-25 g (3-5 EL) – doppelte Ballaststoffportion!

#### Die Eiweißlieferanten:

Fettarme Varianten: Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch, Quark, Haferdrink, ca. 200-250 ml Flüssigkeit

#### Die Vitamine – frisch gepresst:

Apfel, Birne, Blaubeere, Erdbeere, Himbeere, Kirsche, Maracuja, schwarze Johannisbeere, ca. 50-80 g Obst



# Nach den Hafertagen

Für Ihre langfristig ausgerichtete Ernährung nach den Hafertagen gibt Ihnen Ihre Diabetesberaterin oder Ihr Diabetesberater gern weitere Tipps und Empfehlungen!

Warum sich Hafer für eine ballaststoffreiche, den Stoffwechsel unterstützende Vollwerternährung so gut eignet und wie Sie Lebensmittel aus Hafer unkompliziert und lecker in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können, erfahren Sie auch auf der Website [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de). Achten Sie in der Rezepte-Rubrik besonders auf die mit „Herzgesundes Rezept“ markierten Verzehrsideen! Wir empfehlen auch die Broschüre „Hafer hält Herz und Kreislauf fit“ (Download in der Service-Rubrik).

Um Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, wie erhöhtem Blutglucose- oder Cholesterinspiegel, vorzubeugen und deren Fortschreiten zu verzögern, ist der Verzehr von mindestens 3 g Hafer-Beta-Glucan pro Tag zu empfehlen, die Sie am einfachsten über 2 Mahlzeiten erreichen können:

1. Jede Mahlzeit mit 1,5 g Beta-Glucan.
2. Eine Mahlzeit mit 2 g (Frühstück) und eine Mahlzeit mit 1 g (Zwischenmahlzeit) Beta-Glucan.

Orientieren Sie sich an folgenden Mengenangaben und stellen Sie daraus Ihre Hafermahlzeiten zusammen!

	Ballaststoffe gesamt	davon Hafer-Beta-Glucan
<b>Haferflocken:</b>		
100 g	10,0 g	4,5 g
40 g-Portion = 4 EL	4,0 g	1,8 g
<b>Haferkleie (Grieß):</b>		
100 g	11,1 g	6,2 g
20 g-Portion = 2 EL	2,2 g	1,2 g
<b>Haferkleie (lösliche Kleieflocken):</b>		
100 g	18,8 g	7,5 g
20 g-Portion = 4 EL	3,8 g	1,5 g



### 3 g Hafer-Beta-Glucan =

- 70g (7EL) Haferflocken oder
- 40g (4EL) Haferflocken + 20g (2EL) Haferkleie oder
- 50g (5EL) Haferkleie oder
- 40g (8EL) lösliche Haferkleieflocken

### 2 g Hafer-Beta-Glucan =

- 45g (4,5EL) Haferflocken oder
- 30g (3EL) Haferflocken + 10g (1EL) Haferkleie oder
- 20g (2EL) Haferflocken + 20g (2EL) Haferkleie oder
- 35g (3,5EL) Haferkleie oder
- 30g (knapp 6EL) lösliche Haferkleieflocken

### 1,5 g Hafer-Beta-Glucan =

- 35g (3,5EL) Haferflocken oder
- 20g (2EL) Haferflocken + 10g (1EL) Haferkleie oder
- 25g (2,5EL) Haferkleie oder
- 20g (4EL) lösliche Haferkleieflocken

### 1 g Hafer-Beta-Glucan =

- 23g (2gehäuften EL) Haferflocken oder
- 15g (1,5EL) Haferflocken + 5g (1/2EL) Haferkleie oder
- 10g (1EL) Haferflocken + 10g (1EL) Haferkleie oder
- 17g (knapp 2EL) Haferkleie oder
- 15g (3EL) lösliche Haferkleieflocken



## Nährwerte des Hafers



Hafererzeugnisse regulieren nicht nur den Blutzuckerspiegel, sie enthalten außerdem wichtige Nährstoffe für Menschen mit Diabetes.

Inhaltsstoffe	Wirkung und Funktion der Inhaltsstoffe	Gehalt in 40 g Haferflocken (4 EL)	Beitrag zur Referenzmenge* pro 40 g Haferflocken	Gehalt in 20 g Haferkleie-Grieß (2 EL)	Beitrag zur Referenzmenge* pro 20 g Haferkleie
<b>Kohlenhydrate</b>	Hafer hat einen niedrigen glykämischen Index (ca. 40). Das bewirkt einen verzögerten Blutzuckeranstieg und damit eine Senkung des Insulinbedarfs.	23,5 g (= ca. 2 BE/KE)	9,0 %	10,9 g	4,2 %
<b>Zucker</b>	Haferflocken sind zuckerarm.	0,28 g	0,3 %	k. A.	k. A.
<b>Ballaststoffe</b>	Der hohe Gehalt an Beta-Glucan im Hafer kann eine Senkung und eine Harmonisierung des Cholesterinspiegels sowie eine Regulierung des Blutzuckerspiegels bewirken. Getreide-Ballaststoffe unterstützen die Vorbeugung u. a. von Diabetes Typ2 und der koronaren Herzkrankheit.	4,0 g	13,3 %	2,2 g	7,3 %
		davon Beta-Glucan: 1,8 g	60,0 %	1,2 g	40,0 %
<b>Eiweiß</b>	Hafer hat besonders hohe Gehalte an allen unentbehrlichen Aminosäuren (BCAA, verzweigt-kettige Aminosäuren), die in Kombination mit dem tierischen Eiweiß aus einem mageren Milchprodukt eine hohe biologische Wertigkeit erzielen.	5,4 g	10,8 %	2,9 g	5,8 %
<b>Fett</b>	Hafer enthält zu 75 % ungesättigte Fettsäuren, vor allem mehrfach ungesättigte. Sie wirken günstig auf Insulinsensitivität und Fettstoffwechsel.	2,8 g	4,0 %	1,3 g	1,9 %
<b>Salz</b>	Der sehr niedrige Salzgehalt des Hafers ist für Menschen mit Bluthochdruck günstig.	7,0 mg	0,1 %	6,0 mg	0,1 %
<b>Vitamin K</b>	Stärkung von Knochen und Zähnen	25,2 µg	33,6 %	k. A.	k. A.
<b>Vitamin B1 (Thiamin)</b>	Stärkung des Nervensystems, Verbesserung von Konzentration und geistiger Leistung. Die Wissenschaft nimmt einen erhöhten Bedarf bei Diabetikern an!	0,236 mg	21,5 %	0,17 mg	15,5 %

\* Referenzmengen für Zufuhr von Energie und ausgewählten Nährstoffen, die keine Vitamine oder Mineralstoffe sind, sowie für tägl. Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (EU-VO 1169/2011). Zufuhr für Ballaststoffe gemäß DGE und für Beta-Glucan gemäß EU-VO 1160/2011 u. 432/2012. Referenzmengen für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).  
 Quellen: Souci/Fachmann/Kraut 2008 Nährwert-Tabellen. Hersteller-Angaben.

<b>Folsäure (Vitamin B9)</b>	Blutbildung, Regulierung des Zellwachstums, Schutz vor Gefäßkrankheiten	34,8 µg	17,4 %	k. A.	k. A.
<b>Biotin (Vitamin H)</b>	Stärkung von Haut und Nägeln, Eiweißstoffwechsel	8,0 µg	16,0 %	k. A.	k. A.
<b>Vitamin E</b>	Senkt die Bildung von LDL Cholesterin	0,6 mg	5,0 %	k. A.	k. A.
<b>Phosphor</b>	Aufbau und Festigung von Knochen und Zähnen	172,0 mg	24,6 %	k. A.	k. A.
<b>Magnesium</b>	Verbessert die Wirkung des Insulins, kann bei Gesunden das Risiko für Diabetes verringern. Reizübertragung von Nerven auf Muskeln, erhöhte Muskelleistung, Stärkung des Nervensystems.	52,0 mg	13,9 %	32,0 mg	8,5 %
<b>Kalium</b>	Ein hohes Kalium-Natrium-Verhältnis (viel Kalium, wenig Natrium; 158 : 3) ist für Menschen mit Bluthochdruck von Vorteil.	158,8 mg	7,9 %	k. A.	k. A.
<b>Mangan</b>	Bildung antioxidativ wirkender Enzyme, damit Schutz vor freien Radikalen	1,8 mg	90,0 %	k. A.	k. A.
<b>Kupfer</b>	Bildung roter Blutkörperchen, Stärkung von Haut und Nägeln, Bildung antioxidativ wirkender Enzyme	0,21 mg	21,2 %	k. A.	k. A.
<b>Zink</b>	Stärkung des Immunsystems, Zellwachstum, schnelle Wundheilung, Bestandteil von Stoffwechselenzymen	1,72 mg	17,2 %	k. A.	k. A.
<b>Eisen</b>	Bildung der roten Blutkörperchen, Stärkung des Immunsystems, Steuerung zahlreicher Enzymsysteme	2,32 mg	16,6 %	0,84 mg	6,0 %
<b>Selen</b>	Bildung antioxidativ wirkender Enzyme	3,88 µg	7,0 %	k. A.	k. A.
<b>Avenanthramide</b>	Sekundäre Pflanzenstoffe, die ausschließlich in Hafer vorkommen, antiatherogen wirken und die Oxidation von schädigenden Substanzen unterbinden können. Damit können Avenanthramide zur Gesundheit der Gefäße und des Herz-Kreislauf-Systems beitragen und die Wirkung von entzündungsfördernden Substanzen im Körper hemmen.	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.

## Rezepte für den Alltag

### Lunch Bowl mit Curry-Hafer, Röstgemüse und Sesam

#### Zutaten für 1 Portion

- 3 mittelgroße Möhren
- 100 g Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL Sesam
- 50 g Feldsalat oder Babyspinat
- 1 EL Hummus (Kühlregal)
- Curry
- 200 ml Gemüsebrühe
- 45 g kernige Haferflocken
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- Pfeffer

#### Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze/180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Möhren schälen, längs halbieren und quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in eine größere Schale geben, Möhren und Blumenkohl darin wenden und auf das Backblech geben. Salzen und auf der mittleren Schiene 15 Minuten im Ofen garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Sesam über das Gemüse streuen.

Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern. Hummus mit 1/4 TL Curry verrühren. Die Brühe mit etwas Curry erhitzen, Haferflocken einrühren und kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Aus 1 EL Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und mit dem Salat mischen. Das Röstgemüse mit Salat, Curry-Hafer und Hummus in einer Schale anrichten.

#### Nährwerte pro Portion

460 kcal, 25 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 12 g Ballaststoffe, davon 2 g Beta-Glucan, 2,5 g Salz



### Frühstückswaffeln mit Hafer

#### Zutaten für 2 Portionen

- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 25 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 90 g zarte Haferflocken
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 EL Magerquark
- 100 g frische Beeren oder Obst nach Saison (klein geschnitten)

#### Zubereitung

Ei mit Milch, Zucker und Vanillezucker verquirlen und Haferflocken zugeben. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Weiche Butter und Quark zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. In einem beschichteten Waffeleisen ausbacken und mit frischen Beeren oder Obst genießen.

#### Nährwerte pro Portion

370 kcal, 13 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe, davon 2 g Beta-Glucan, 0 g Salz

## Brokkoli-Auflauf mit Hafer-Käse-Kruste

### Zutaten für 1 Portion

- 250 g Brokkoli
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g Frischkäse (13-17 % Fett)
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Ei
- 1 TL Olivenöl
- 20 g Haferflocken
- 10 g Haferkleie
- 25 g Bergkäse oder Gouda, gerieben

### Zubereitung

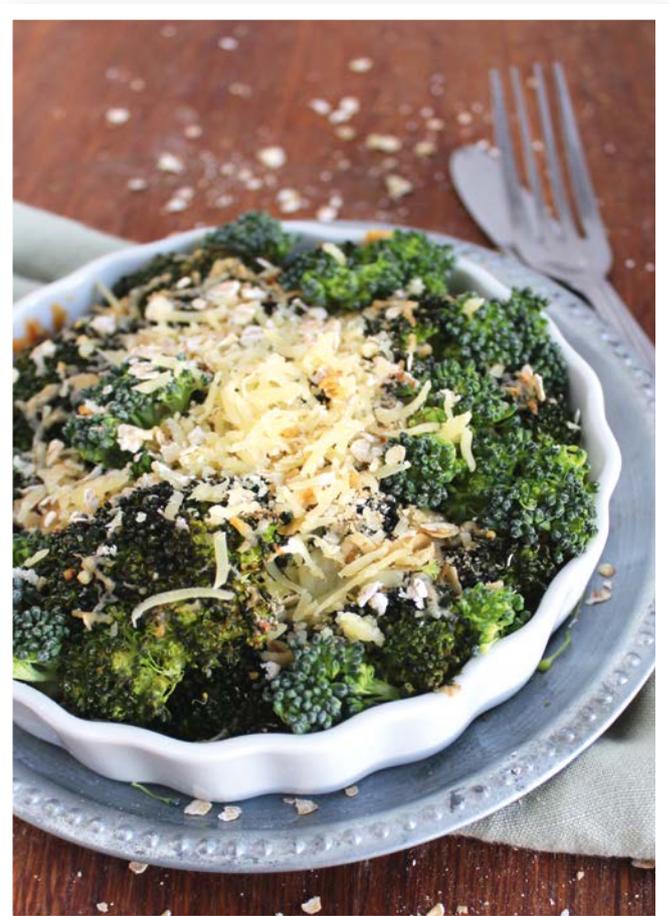
Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in 150 ml Gemüsebrühe in einem kleinen Topf 6-8 Minuten garen lassen, danach abgießen und übrige Brühe auffangen. Brokkoli in eine kleine ofenfeste Form geben und mit einer Prise Salz bestreuen. Backofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Frischkäse mit Brühe und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Das Ei unterschlagen und die Masse über den Brokkoli geben.

Öl in einer kleinen Schüssel mit Haferflocken und Haferkleie sowie dem geriebenen Käse verrühren. Mischung über den Brokkoli streuen und auf der unteren Schiene des Ofens 15-20 Minuten überbacken lassen.

### Nährwerte pro Portion

460 kcal, 26 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe, davon 1,5 g Beta-Glucan, 3 g Salz



Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

Folgende weitere individuelle Aspekte haben wir für Sie besprochen:



## Hafer Die Alleskörner

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.  
Neustädtische Kirchstr. 7A | 10117 Berlin

[info@alleskoerner.de](mailto:info@alleskoerner.de) | [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de) | [www.facebook.com/haferdiealleskoerner](https://www.facebook.com/haferdiealleskoerner)

*Bildnachweise: Titel: Ulada/Shutterstock.com, S. 2 Y Photo Studio/Shutterstock.com, S. 3 © Brent Hofacker / Fotolia, S. 7 © gitusik / Fotolia, S. 9 © photocrew / Fotolia*

