



HAFER AKTUELL: NEUE BROSCHÜRE ZU HAFER- UND ENTLASTUNGSTAGEN

Hafertage, Entlastungstage, Schalttage – die Interventionen zur kurzfristigen wie dauerhaften Reduzierung des Blutzuckerspiegels verbunden mit einer Gewichtsabnahme sind vielfältig. Hafer ist bei den meisten ein fester Baustein.

Seit dem Jahr 2011 bieten wir die Broschüre für Fachkräfte „Hafertage bei Diabetes mellitus Typ 2“ an, die wir in Zusammenarbeit mit Medizinern und Diabetesberatern erarbeitet haben. Darin stellen wir einige wenige Anwendungsstudien vor, erläutern detailliert die Voraussetzungen und erforderlichen Beratungsinhalte und geben Speisepläne für eine zwei- bis dreitägige Intervention an die Hand, die sich auf Hafermahlzeiten konzentrieren.

Die Rückmeldungen aus den Fachkreisen zeigen uns, dass auch die Patienten nach einer eingehenden Beratung eine Unterlage benötigen, die es ihnen ermöglicht, die Hafertage nicht nur einmalig oder in großen Abständen umzusetzen, sondern auch regelmäßig in ihren Ernährungsplan aufzunehmen. Hier bieten sich vielfältige Modelle an, die je nach Krankheitsbild, Bedarf, Alltag und persönlicher Motivation ausgewählt werden können.

Daher werden wir in Kürze zwei neue Publikationen anbieten, die den besonderen Anforderungen an die Beratung bei dieser diätetischen Intervention gerecht werden:

- » eine speziell nur für ernährungsberatende Fachkräfte bestimmte Publikation, die fachlich und wissenschaftlich fundierte Informationen gibt sowie einen Leitfaden für Beratungsgespräche, in dem alle Aspekte der Hafer-/Entlastungstage für das Patientengespräch aufgeführt werden,
- » eine für Patienten bestimmte Broschüre, die die relevantesten Informationen über Hafer und die Hafertage enthält und sich dann auf Speisepläne, Rezepte und Verzehrsideen fokussiert. Hier soll den Patienten mit zahlreichen leicht umsetzbaren Anregungen der Zugang zu einer haferbetonten Ernährung erleichtert werden.

Die Hafertage sollten keine einmalige Diättherapie sein, deren Umsetzung fast unmöglich erscheint und die als unangenehm in Erinnerung bleibt. Ziel muss sein, für eine effektive Prävention den Patienten dahingehend zu informieren und zu motivieren, Hafertage bzw. haferbetonte Entlastungstage dauerhaft und regelmäßig in den Ernährungsplan zu integrieren.

Bei dem Besuch auf unserer Website www.alleskoerner.de werden Sie sofort informiert, wenn die neuen Broschüren demnächst verfügbar sind!

Liebe Leserinnen und Leser,

im vergangenen Jahr wurde den ernährungsphysiologischen sowie pharmazeutischen und dermatologischen Wirkungen des Hafers eine besondere Auszeichnung zuteil: Der Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ der Universität Würzburg kürte den Hafer zur „Arzneipflanze des Jahres“ und damit erstmals ein Getreide!

Diese wissenschaftliche Anerkennung hat der Hafer verdient, tut er dem menschlichen Organismus – auf ganz zurückhaltende, aber sehr wirkungsvolle Weise – innerlich wie äußerlich viel Gutes. Hervorzuheben sind der Ballaststoff Beta-Glucan, die ungesättigten Fettsäuren sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, allen voran Vitamin K, Thiamin und Folsäure, Mangan, Phosphor, Kupfer, Zink und Eisen.

Nachdem wir 2017 die prebiotische Wirkung auf die Mikrobiota beleuchtet haben, widmen wir uns nun erneut der Verbesserung der Insulinsensitivität und stellen Ihnen eine Studie zur kurz- und langfristigen Wirkung von Hafer bei Diabetes mellitus Typ 2-Patienten vor.

Insgesamt lassen unsere Recherchen erkennen, dass die wissenschaftliche Basis zu den Wirkungen von Hafer stetig breiter wird. Auf zahlreichen Gebieten könnten jedoch, darin sind sich die Experten einig, vor allem klinische Humanstudien tiefergehende Erkenntnisse über die Wirkungsprozesse bringen und konkrete, für eine effektive Beratung und Therapie hilfreiche Verzehrempfehlungen erarbeiten.

Informative Lektüre wünscht Ihnen

*Richeza Reisinger
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*

HAFER FÜR: GLYKÄMISCHE KONTROLLE UND INSULINSENSITIVITÄT

Der regelmäßige Verzehr von Hafer kann den Faktoren des Metabolischen Syndroms, Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus Typ 2, entscheidend entgegenwirken.

Schlüsselsubstanz im Hafer ist der lösliche Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan, der cholesterinsenkend wirkt (mit der täglichen Zufuhr von 3 g Hafer-Beta-Glucan kann eine 5- bis 10-prozentige Senkung erreicht werden), die Insulinantwort verbessert und die Hyperglykämie nach der Mahlzeit kontrolliert.

Um diese bei übergewichtigen Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 relevanten Wirkungen zu untersuchen, wurde in einer klinischen Studie* beobachtet, inwiefern sich die Zufuhr von Hafer sowohl kurz- als auch langfristig auf den Stoffwechsel dieser Patienten auswirkt.

Randomisierte Studie an übergewichtigen Typ 2-Diabetikern

298 erwachsene übergewichtige Typ-2-Diabetiker (BMI ≥ 24 kg/m²) nahmen in China an einer randomisierten kontrollierten Studie teil. Diese bestand aus einer 30-tägigen zentral durchgeführten Intervention sowie einer einjährigen Nachbeobachtungszeit (free-living follow-up). Die Teilnehmer wurden zufällig einer der vier Gruppen zugeordnet:

1. Gruppe (n = 60): keine Intervention (Kontrollgruppe).
2. Gruppe (n = 79): Fettarme und ballaststoffreiche Diät („healthy diet“) aus 60 % Kohlenhydraten, 22 % Fett, 18 % Protein und 30 g Ballaststoffe täglich.
3. Gruppe (n = 80): „healthy diet“, zusätzlich wurden 50 g der Getreideprodukte durch Hafervollkorn ersetzt.
4. Gruppe (n = 79): „healthy diet“, zusätzlich wurden 100 g der Getreideprodukte durch Hafervollkorn ersetzt. 100 g Vollkornhafer enthielten 63,5 g Kohlenhydrate, 7,6 g Fett, 13,7 g Protein und 8,7 g Ballaststoffe (davon etwa 5,3 g Beta-Glucan).

Während der 30-tägigen Intervention nahmen die Teilnehmer täglich drei Mahlzeiten zu sich und damit die Männer 2275 kcal und die Frauen 1890 kcal. Das konkrete Hafervollkornprodukt ist nicht bekannt, die Nährwerte waren den in Deutschland verfügbaren Haferflocken ähnlich. Die Teilnehmer führten die jeweilige Ernährungsweise ein Jahr lang nach Interventionsbeginn zuhause weiter.

Bei allen Probanden wurden vor Studienbeginn, nach 30 Tagen und nach einem Jahr anthropometrische Parameter (Körpergewicht, -größe, Bauchumfang, Blutdruck) sowie verschiedene Variable des Glucose- und Fettstoffwechsels bestimmt (u. a. Blutglucose, Körperfett).

Positive Effekte des Hafers bereits nach 30 Tagen messbar

Nach der 30-tägigen Intervention wurden in den drei Interventionsgruppen im Vergleich zur Kontrollgruppe bereits signifikante Unterschiede hinsichtlich der Veränderungen bei Nüchternblutglucose, postprandialer Blutglucose, HbA_{1c}, Insulinresistenz mittels HOMA-IR (homeostasis model assessment of insulin resistance), Gesamtcholesterin, Gesamt-Triglyzeriden und LDL-Cholesterin beobachtet. Vor allem in den beiden „Hafer-Gruppen“ (3 und 4) wurde die Insulinresistenz deutlich gesenkt.

Verglichen mit Gruppe 2 wiesen Teilnehmer der Gruppe 3 eine größere Reduktion in der postprandialen Plasmaglutose (-1,04 mmol/L) und im Gesamtcholesterin (-0,24 mmol/L) auf. In Gruppe 4 waren sowohl die postprandiale Plasmaglutose (-1,48 mmol/L) als auch Insulinresistenz (-1,77 mU x mmol/L), Gesamtcholesterin (-0,33 mmol/L) und LDL-Cholesterin (-0,22 mmol/L) signifikant reduziert.

Eine haferreiche Ernährung wirkt bei Diabetes auch langfristig positiv

Alle drei Interventionsgruppen (2, 3 und 4) zeigten auch noch nach einem Jahr signifikante Reduktionen bezüglich Nüchternblutglucose, postprandialer Plasmaglutose, HbA_{1c}, Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin.

Eine signifikante Reduktion von Körpergewicht, BMI und Triglyzeriden wurde nur in den „Hafer-Gruppen“ (3 und 4) beobachtet. Insbesondere die Teilnehmer aus Gruppe 4 zeigten auch nach einem Jahr noch eine deutliche Verbesserung bei Körpergewicht (-0,89 kg), HbA_{1c} (-0,64 %) und Triglyzeriden (-0,70 mmol/L).

Wir fassen zusammen:

Der Mechanismus, wie genau Hafer die postprandiale Hyperglykämie reduziert, ist noch nicht vollständig aufgeklärt. Die durch das Hafer-Beta-Glucan ausgelöste intestinale Viskosität scheint von Bedeutung zu sein.** Die Ergebnisse dieser Studie bestätigen die positiven Eigenschaften des Hafers auf die glykämische Kontrolle bei Diabetes mellitus Typ 2 und machen deutlich, dass sich der Verzehr von Hafer kurz- und langfristig positiv auf den Stoffwechsel bei Typ 2-Diabetes auswirkt. Eine fettarme und ballaststoffreiche Diät, in der 50 bis 100 g der Getreideprodukte durch Vollkornhafer ersetzt werden, wirkt sich u. a. positiv auf Körpergewicht, Cholesterinspiegel, glykämische Kontrolle und verschiedene Parameter des Glucosstoffwechsels aus. Die Wirkungen steigen mit der verzehrten Hafermenge und können dann auch einen langfristigen Effekt zeigen.

Damit liefert die Studie eine wichtige Evidenz, übergewichtigen Diabetes Typ 2-Patienten Hafer als Vollkornprodukt zu empfehlen. Dies gilt sowohl für kurzzeitige Interventionen als auch dauerhaft in der täglichen Ernährung.



Auch liefert die Studie erste Anhaltspunkte für vorzusehende Haferportionen. 50 g Hafervollkorn entspricht rund 5 Esslöffeln Haferflocken, 100 g entsprechen 10 Esslöffeln Haferflocken. Da es unterschiedliche Hafervollkornprodukte und mit der Haferkleie ein Lebensmittel mit höheren Nährwerten gibt, müsste individuell getestet werden, ob und in welcher Menge klassische Vollkornhaferflocken durch andere Haferprodukte ersetzt werden können.

Wussten Sie's?

Gemäß EU-Verordnung 432/2012 ist u. a. folgender Health Claim für Hafer zugelassen:

Die Aufnahme von Beta-Glucanen aus Hafer als Bestandteil einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt. Zugelassen ist diese Aussage, wenn das Lebensmittel mindestens 4 g Hafer-Beta-Glucan je 30 g verfügbare Kohlenhydrate in einer angebebenen Portion als Bestandteil der Mahlzeit enthält. Zurzeit ist dies nur über Haferkleie zu erreichen.

*Xue Li, Xiaxia Cai, Xiaotao Ma, Lulu Jing, Jiaojiao Gu, Lei Bao, Jun Li, Meihong Xu, Zhaofeng Zhang and Yong Li. Short- and Long-Term Effects of Wholegrain Oat Intake on Weight Management and Glucolipid Metabolism in Overweight Type-2 Diabetics: A Randomized Control Trial. *Nutrients* 2016, 8, 549; doi:10.3390/nu8090549.

**s. news 16/17, 1/17, 2/17



HERAUSGEBER:

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.

Neustädtische Kirchstr. 7A
10117 Berlin
www.alleskoerner.de
info@alleskoerner.de

REDAKTION: Dr. Gunda Backes, Dipl.-Ökotrophologin, NutriComm

HAFER-NEWS-ARCHIV: Alle Hafer-News gibt es in der Service-Rubrik auf www.alleskoerner.de zum Download!

AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF: www.facebook.com/haferdiealleskoerner

FOTOS: Hafer Die Alleskörner