



Granola ist ein knuspriges Müsli mit (in Honig) gebackenen Zutaten

HAFER & GENUSS

Kein Ofen? Kein Problem! Das Pfannengranola gelingt ganz ohne Backblech schnell, unkompliziert und voller „Knusper“. Mit kernigem Hafer, Nüssen und Saaten ist es ein echter Frühstücksheld.

Pfannengranola mit Zitronenjoghurt (4 Portionen)

- 200 g kernige Haferflocken
- 120 g Kerne und Nüsse nach Wahl
- 1 TL Zimt
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Mandelmus
- 3 EL Honig
- 500 g griechischer Joghurt
- 1/2 Zitrone
- 200 g Beeren
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Haferflocken sowie Nüsse und Kerne nach Wahl in einer Pfanne bei hoher Temperatur ca. 6–8 Minuten rösten, dabei mehrfach rühren. Anschließend Zimt, Salz, Kokosöl, Mandelmus und 2 EL Honig ergänzen und rühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Das Pfannengranola auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.
2. Griechischen Joghurt mit Abrieb und Saft der Zitrone sowie 1 EL Honig verrühren und auf vier Schüsseln verteilen. Mit Pfannengranola bestreuen und mit Beeren angerichtet genießen.

Liebe Leserinnen und Leser,

Ernährungsempfehlungen sind seit Jahren klar: mehr Vollkorn, mehr Ballaststoffe. Doch Ballaststoff ist nicht gleich Ballaststoff. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die verschiedenen Getreidearten ganz unterschiedliche Zusammensetzungen an Ballaststoffen aufweisen – mit entsprechend unterschiedlichen Wirkungen. Besonders Hafer und Gerste rücken dabei in den Fokus: Ihre löslichen Ballaststoffe, allen voran das β -Glucan, leisten einen wertvollen Beitrag für eine ausgewogene Ernährung. Auch für Menschen, die auf Gluten verzichten wollen oder müssen, liefert die Wissenschaft neue Erkenntnisse. Eine aktuelle klinische Studie belegt, dass Hafer im Vergleich zu Reis nicht nur das LDL-Cholesterin wirksamer senken kann, sondern auch die Darmgesundheit fördert und eine ausreichende Ballaststoffversorgung sicherstellt. Die Ergebnisse unterstreichen einmal mehr, wie wichtig die Wahl der richtigen Getreideprodukte für unsere Gesundheit ist. Gleichzeitig zeigen sie, dass bereits kleine Veränderungen im Speiseplan – wie mehr Vollkorn und insbesondere mehr Hafer – einen großen Unterschied machen können.

Herzliche Grüße

Ihr Team von Hafer Die Alleskörner

HAFER IN SOCIAL MEDIA

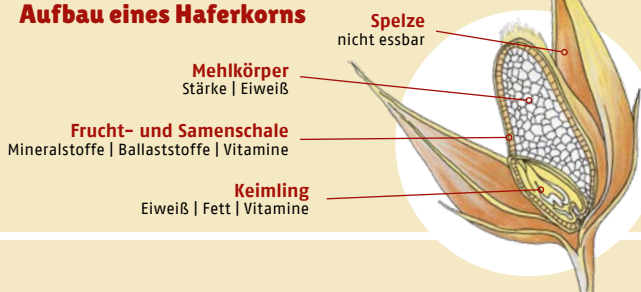


Mit unseren Postings decken wir eine große Themenvielfalt ab: leckere Rezepte, Fachinformationen, Beratungstipps für Ernährungsfachkräfte sowie allgemeine Hintergrundinfos rund um Hafer.

f haferdiealleskoerner

📷 hafer.diealleskoerner

Aufbau eines Haferkorns



HAFER UND CHOLESTERIN



NEUES AUS DER WISSENSCHAFT

Vollkorngetreide – große Unterschiede bei Ballaststoffen

Die Bedeutung von Ballaststoffen aus Vollkornprodukten auf die Gesundheit ist vielfach wissenschaftlich belegt. Doch wie unterscheiden sich die einzelnen Getreidesorten in ihrer Ballaststoffzusammensetzung und welche Auswirkungen hat das auf unseren Körper? Eine neue Übersichtsarbeit (1) hat dies für sieben Getreidesorten – Weizen, Hafer, Gerste, Roggen, Mais, Sorghum und Reis – systematisch analysiert.

Anteil löslicher und unlöslicher Ballaststoffe variiert

Grundsätzlich unterscheidet man lösliche Ballaststoffe (β -Glucane, Arabinoxylane) von unlöslichen (Cellulose, Hemicellulose, Lignin). Die Studie zeigt, dass je nach Getreideart ihr Verhältnis erheblich variiert. So weisen Hafer und Gerste mit 2:1 bis 3:1 den höchsten Anteil an löslichen Ballaststoffen auf. In Weizen und Reis hingegen liegt die Verteilung mit deutlich mehr unlöslichen Anteilen bei 1:4 bis 1:9.

Hafer und Gerste sind durch ihren hohen Gehalt an löslichen Ballaststoffen wie dem β -Glucan besonders gesundheitsförderlich. Diese bilden im Darm ein visköses Gel, das die Magenentleerung verlangsamt, die Insulinsensitivität verbessert und systemische Entzündungen hemmt. Zudem wird die Reabsorption von Gallensäuren blockiert, was den Low Density Lipoprotein (LDL)-Spiegel senkt. Bereits 3 g β -Glucane täglich aus Hafer oder Gerste reichen aus, um LDL- und Gesamtcholesterin signifikant zu reduzieren.

Unlösliche Ballaststoffe, wie sie vor allem in Weizen und Reis vorkommen, wirken auf andere Weise: Sie erhöhen das Stuhlvolumen, verkürzen die Transitzeit im Darm und fördern über mikrobielle Fermentation die Bildung kurzkettiger Fettsäuren wie Butyrat, das als wichtiger Energielieferant der Darmschleimhaut gilt.

Die Eigenschaften der verschiedenen Ballaststoffe wie Viskosität, Wasser- und Ölbindungsvermögen sowie Gallensäurebindungskapazität bestimmen demnach nicht nur über die technologische Eignung

eines Getreides, sondern auch über seinen Beitrag zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten.

Mehr Ballaststoffe – bessere Gesundheit

Trotz der gut belegten Vorteile liegt der weltweite Durchschnittsverzehr von Vollkorn bei nur etwa 38 g pro Tag. Das ist deutlich unter der Menge von 50 g, ab der messbare positive Effekte auf die Gesundheit einsetzen. Bereits ab 50 g Vollkorn pro Tag kann das Risiko für Typ-2-Diabetes um 25 %, die kardiovaskuläre Mortalität um 20 % und die Krebssterblichkeit um 12 % gesenkt werden.

Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel sind zentral für die Prävention chronischer Krankheiten. Künftige Forschung sollte Bioverfügbarkeit, Gewinnung und Anwendungsmöglichkeiten von Vollkorn-Ballaststoffen weiter optimieren.

Hafer für glutenarme Ernährung geeignet

Trotz der Empfehlung, mehr Vollkorn zu essen, schränken viele Menschen ihren Getreideverzehr ein und verzichten insbesondere auf Gluten, ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidearten Einfluss auf die Backeigenschaften von Brot und Backwaren hat. Eine glutenfreie Ernährung ist allerdings nur in den seltensten Fällen – wie bei einer diagnostizierten Zöliakie – medizinisch notwendig. Wer dennoch seine Glutenaufnahme einschränken möchte, steht vor einer konkreten Frage: Welches Getreide eignet sich dafür besonders gut und liefert wichtige Nähr- und Ballaststoffe?

Hafer und Reis unter der Lupe

Forschende untersuchten dazu in einer 6-wöchigen randomisierten klinischen Studie (2) an 69 Personen mit metabolischem Risiko den Effekt einer glutenarmen Ernährung auf kardiometabolische Parameter und die Darmgesundheit. Die Teilnehmenden ersetzten ihre gewöhnlichen Getreideprodukte durch mindestens vier Portionen Hafer (glutenarm) oder Reis (glutenfrei) mit insgesamt ca. 100 g täglich. Dabei verzichteten sie auf das jeweils andere Getreide komplett.



Hafer senkt LDL-Cholesterin signifikant

Das Ergebnis war eindeutig: Die Hafergruppe, die durchschnittlich 7 g β -Glucane pro Tag aufnahm, erzielte eine signifikant stärkere LDL-Senkung (0,41 mmol/l) als die Reisgruppe (0,17 mmol/l; $p = 0,047$). Die Reisgruppe verzeichnete dafür eine etwas stärkere Reduktion des Bauchumfangs, was vermutlich auf eine insgesamt niedrigere Energiezufuhr zurückzuführen ist.

Hafer stärkt die Darmgesundheit

Noch deutlicher war der Unterschied bei der Darmgesundheit: Während sich in der Hafergruppe die Stuhlkonsistenz und Darmregulärität verbesserten, entwickelten in der Reisgruppe signifikant mehr Personen Verstopfungsbeschwerden. Der Grund liegt in der veränderten Ballaststoffzufuhr: In der Reisgruppe sank sie um 8,4 g auf 17,4 g pro Tag, in der Hafergruppe stieg sie um 3,2 g auf 26,6 g pro Tag. Zusätzlich verbesserten sich in der Hafergruppe Bauchschmerzen und Reflux-Symptome. Das subjektive Wohlbefinden stieg in beiden Gruppen ähnlich stark an.

Die Studienergebnisse machen deutlich, dass sich Hafer als Basis einer glutenarmen Ernährung besonders gut eignet: Er liefert ausreichend Ballaststoffe und Nährstoffe, unterstützt aktiv die Herzgesundheit und fördert eine gesunde Darmfunktion.

Bei der Interpretation der Studie ist jedoch darauf hinzuweisen, dass die Stichprobengröße unter der angestrebten statistischen Power blieb, eine Verblindung Studienbedingt nicht möglich war und nicht alle Studienprodukte vollständig in der verwendeten Nährstoffdatenbank erfasst waren.

1. Ariyaratna P et al. Physicochemical and Functional Properties of Soluble and Insoluble Dietary Fibers in Whole Grains and Their Health Benefits. *Foods* 2025, 14, 2447.
2. E. Mannila P et al. Comparison of Low-Gluten Diets Rich in Oats or Rice—A 6-Week Randomized Clinical Trial With Metabolically Challenged Volunteers. *Mol. Nutr. Food Res.* 2025, 69, e70076.



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 (NutriComm); Dr. Anke Katharina Müller

AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF:

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

