

PRESSEMITTEILUNG

Mit Hafer-Power gegen Volkskrankheiten Die Fastenzeit für eine nachhaltige Ernährungsanpassung nutzen

Berlin, Februar 2024 – Mit dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit – die Zeit des Verzichtes. Wer nicht ganz so streng fasten möchte, jedoch diese Tage nutzen will, um durch bewusste und reduzierte Ernährung Neujahrsvorsätze einzulösen, kann auf die Vorteile einer Haferkur setzen. Insbesondere bei Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 empfiehlt der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) sogenannte Hafertage. Sie helfen dabei, den Blutzucker und das Körpergewicht zu reduzieren. Für wen Hafertage sinnvoll sind und was zu beachten ist, erklären zwei VDBD-Expertinnen.

Nicht jede oder jeder möchte in der Fastenzeit gänzlich auf tierische Produkte wie Fleisch, Eier oder Fisch verzichten. Doch die 40 Tage zwischen Karneval und Ostern bieten einen guten Anlass, bestehende Neujahrsvorsätze anzugehen und mehr für das körperliche Wohl zu tun. „Hafertage eignen sich als kurze Kur, um die Blutzucker-Regulierung zu verbessern und einer Insulinresistenz, die einen Diabetes mellitus zur Folge hat, entgegenzuwirken, aber auch als Möglichkeit zum Abnehmen“, führt VDBD-Vorsitzende Dr. rer. medic. Nicola Haller aus. Denn: „Hält man sich regelmäßig an einzelnen Tagen diszipliniert an eine Ernährungsstrategie, ist schon viel für eine nachhaltige Verbesserung der Stoffwechsellage gewonnen.“

Studien zeigen: Hafer kann Glukosewert um bis zu 40 Prozent senken

Hafer ist aufgrund seines Wirkstoffprofils wohl das gesündeste heimische Getreide. Ein Großteil des enthaltenen Eiweißes sind essentielle Aminosäuren. Darüber hinaus verfügt Hafer über wichtige Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Magnesium sowie Biotin, B1 und B6. Mit 10 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm ist Hafer darüber hinaus förderlich für die Darmgesundheit und das Mikrobiom. „Besonders interessant ist das im Hafer enthaltene Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff, der die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessert und damit hilft, den Glukosespiegel zu regulieren, sowie den Cholesterinspiegel senkt bzw. normalisiert“, erklärt VDBD-Vorstandsmitglied Theresia Schoppe. „Bei Insulinresistenz mit leicht erhöhten Glukosewerten im Sinne eines Prädiabetes oder bei einem manifestem Typ-2-Diabetes ist eine solche Kur daher besonders empfehlenswert.“ Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass eine Haferkur

nachweislich auch den HbA1c senkt – Studien zeigen eine mögliche Reduktion um 25 bis zu 40 Prozent.¹ „Wir setzen Haferkuren daher auch dann ein, wenn Menschen mit Diabetes, teils trotz guter Glukosewerte, hohe Insulindosen benötigen und dadurch zunehmen“, so Schoppe. Durch das Hafer-Fasten sei es möglich, das Körpergewicht zu halten oder sogar zu reduzieren.

Wie funktioniert die Haferkur?

Die klassische Haferkur umfasst täglich morgens, mittags und abends je 75 Gramm Haferflocken, zubereitet mit 300 bis 500 ml Wasser oder fettfreier Brühe. Wer aufs Kochen verzichten möchte, kann die Haferflocken in kaltem Wasser einweichen lassen, idealerweise für mindestens 30 Minuten, um die Verträglichkeit und Mineralstoffaufnahme zu verbessern. Für Geschmacksvielfalt sorgen Gewürze, maximal 50 g Gemüse (z.B. Lauch, Brokkoli, Zucchini, Zwiebeln oder Champignons - jedoch kein Mais) oder 50 g zuckerarmes Obst wie z.B. Beeren oder maximal 20 g Nüsse. „Für eine erfolgreiche Haferkur sind 2 bis 3 aufeinanderfolgende Hafertage empfehlenswert. Dabei sollte auf weitere eiweiß- oder fetthaltige Lebensmittel und auch auf Alkohol verzichtet werden“, ergänzt Schoppe, Oecotrophologin B.Sc. und Diabetesberaterin DDG.

Was ist bei der Haferkur zu beachten?

Durch die Hafertage kann die Insulinzufuhr um mehr als 40 Prozent reduziert werden, da die Insulinempfindlichkeit erhöht wird. Dieser Erfolg macht eine medikamentöse Dosisanpassung in der Diabetestherapie erforderlich: „Wir empfehlen daher, sich vor und während einer Haferkur eng mit dem Diabetes-Team zu besprechen, zu überlegen, inwiefern eine Haferkur sinnvoll ist und in welchem Umfang diese gemacht werden sollte sowie die Glukosewerte genau im Blick zu behalten“, so Haller. Auch um das Gewicht zu halten oder sogar abzunehmen, sind Hafertage sinnvoll. Wichtig ist zudem: Die Wirkung einer Haferkur hält nur 4 bis 6 Wochen an und sollte daher regelmäßig wiederholt oder gegebenenfalls einmal wöchentlich in die Ernährung eingebaut werden.

Welchen Ernährungsplan für die Hafertage die Expertinnen empfehlen, finden Interessierte in der [VDBD-Ernährungsbroschüre „Diabetes und Ernährung“](#).

Darüber hinaus sind die Nährwertangaben für Hafer und andere Lebensmittel in einer [KE-Tabelle](#) einsehbar.

Literatur

¹Zerm et al., Oatmeal diet days may improve insulin resistance in patients with type 2 diabetes mellitus, Forschende Komplementärmedizin, 2013;20(6):465-8.

doi: 10.1159/000357485. Epub 2013 Dec 13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24434762/>

Lammert et al., Clinical benefit of a short term dietary oatmeal intervention in patients with type 2 diabetes and severe insulin resistance: a pilot study, *Exp Clin Endocrinol Diabetes*, 2008 Feb;116(2):132-4. doi: 10.1055/s-2007-984456. Epub 2007 Dec 20, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18095234/>

Delgado et al., Dietary Intervention with Oatmeal in Patients with uncontrolled Type 2 Diabetes Mellitus - A Crossover Study, *Exp Clin Endocrinol Diabetes*, 2019 Oct;127(9):623-629. doi: 10.1055/a-0677-6068. Epub 2018 Aug 29. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30157531/>

Ihr Kontakt für Rückfragen:

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)

Ria Grosse (Redaktion)

Habersaathstr. 31

10115 Berlin

Tel.: +49 30 847122-495

E-Mail: redaktion@vdbd.de

Thieme Communications

Christina Seddig

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: +49 711 8931-652

Fax: +49 711 8931-167

E-Mail: seddig@medizinkommunikation.org

www.vdbd.de

www.vdbd-akademie.de