

DORIS FRITZSCHE | MARTINA KITTLER

GESUND
ESSEN

HAFER

Express-Rezepte

*Die schnellsten Rezepte
zur Regulierung von Gewicht,
Cholesterin und Blutzucker*



SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Cora Wetzstein

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München und ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-9323-0

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: GU/Stockfood Studios/Jan Wischnewski

Illustrationen: Ela Strickert

Fotos: GU/Stockfood Studios/Meike Bergmann; privat (Autorenfoto Doris Fritzsche); Michael Kremer Fotodesign (Autorenfoto Martina Kittler); Katrin Winner; Shutterstock

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9323 03_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS:

Hafergenuss für die schnelle Küche!



Absolut alltagstauglich:

Blitzschnelle Haferrezepte mit optimalem Nährstoffprofil und einem hohen Gehalt an wirksamem Beta-Glucan

Gesundheit fördern mit Genuss:

Mit Hafer die Cholesterinwerte senken, den Blutzuckerspiegel regulieren und erfolgreich abnehmen

Expertenwissen:

Bewährte und erprobte Ernährungs- und Verhaltenstipps aus der ernährungstherapeutischen Praxis

Auf den Punkt:

Praxiserprobte Zeitspartipps und alles Wissenswerte zum Hafer und seinen besonderen Inhaltsstoffen



HAFER-POWER

Hafer gilt zu Recht als Superfood! Er wächst glücklicherweise quasi vor der Haustür und muss nicht etwa aus fernen Ländern importiert werden. Hafer liefert pflanzliche Proteine, gute Fette, reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und erfährt zunehmend Beachtung zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Zudem wirkt das Power-Getreide positiv auf den gesamten Magen-Darm-Trakt und stärkt das Immunsystem. Lassen Sie sich über das außergewöhnliche Potenzial dieses Getreides informieren und zum regelmäßigen, unkomplizierten Haferkonsum verführen.

HAFER – DAS ANGESAGTE GETREIDE

Hafer ist en vogue – zum Glück! Die besondere Kombination von unentbehrlichen Nährstoffen und funktionellen Inhaltsstoffen macht diese Getreidesorte zu einem richtigen Multitalent in Sachen Gesundheitsförderung.

Das Angebot bestimmt die Nachfrage und das bemerkt man auch beim Hafer und seinen Produkten. Die Lebensmittelregale präsentieren in den letzten Jahren ein steigendes Portfolio unterschiedlicher Hafererzeugnisse. Von Haferkörnern bis Haferdrink ist viel dabei. Großartig, solange es sich dabei um naturbelassene, ungezuckerte Erzeugnisse handelt.

VOLLES KORN MIT ZUSATZ-TOOL

Das Speicherkohlenhydrat Stärke steckt beim Getreide im Mehlkörper, die Ballaststoffe finden sich in der Frucht- und Samenschale. Bei Vollkornprodukten bleibt die Schale erhalten und die Ballaststoffe bilden quasi eine Stärkeverpackung. Das verlangsamt die Stärkeverdauung und entlastet den Blutzuckerspiegel. Hafer punktet noch mit einem Extra: Fast die Hälfte der Ballaststoffe sind lösliche Beta-Glucane. Diese haben unter anderem eine schöne Quellwirkung, erhöhend das Mahlzeitenvolumen und bremsen zeitgleich die Magenentleerung. Das verlangsamt die Stärkeverdauung zusätzlich und den Blutzuckeranstieg ebenfalls – mit positiven Effekten auf den gesamten Stoffwechsel (siehe [>](#)).



IMMER VOLLES KORN

Aus Hafer werden die unterschiedlichsten Produkte hergestellt. Das reicht von Grütze und Mehl bis Schmelzflocken (aus Hafermehl), zarten Flocken (aus Hafergrütze) und Großblattflocken (aus ganzem Korn). Alle sind aus dem vollen Korn hergestellt und die unentbehrlichen Vitamine und Mineralstoffe bleiben weitestgehend erhalten.

SIDESTEP BALLASTSTOFFE

Die DGE empfiehlt eine tägliche Mindestzufuhr von 30 Gramm Ballaststoffen – die tatsächliche Aufnahme liegt aktuell im Durchschnitt unter 22 Gramm. Damit gilt

Deutschland als Ballaststoffmangelgebiet. Mangel an funktionellen Ballaststoffen ist ein Risikofaktor für Verstopfung, Ausbildung einer Divertikulitis und Schwächung des Immunsystems. Darüber hinaus erhöht Ballaststoffmangel das Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und in Folge die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

VOM HAFER GESTOCHEN

Der Spruch entstammt der Pferdehaltung und bezeichnet »Personen mit Übermut und Tatendrang«. Nicht belegt ist hingegen die Annahme, die Spelzen würden beim Äppeln »stechen« und die Pferde unruhig machen.

HAFER KANN MAN AUCH SELBST FLOCKEN

Viele Hafer-Fans schwören wegen des nussigen Geschmacks auf selbst geflockte Haferflocken. Dazu braucht man eine Korn- oder Flockenquetsche und ein bisschen Zeit. Für Hafer-Express haben wir hauptsächlich Haferrezepte kreiert, die schnell, gesund und easy peasy zubereitet werden können. Die Haferflockenzubereitung ohne Hitze soll dennoch nicht verschwiegen werden. Wer also unerhitzte, ungelagerte Haferflocken genießen möchte – ran an die Quetsche für noch mehr Geschmack. Inzwischen werden auch kalt gepresste Haferflocken angeboten – zugegeben nicht ganz billig. Alle, denen das zu viel Schnickschnack und Zeitaufwand ist, können dennoch den puren Hafergeschmack am Morgen genießen – sie müssen lediglich auf die Flockenstruktur verzichten. Einfach Nackthafer kurz im Blitzhacker zerstoßen und das Müsli damit zubereiten – geht auch prima overnight. In verschiedenen Lebenssituationen soll auf den Genuss von unerhitztem Getreide verzichtet werden. Alle, denen eine keimarme Ernährungsweise empfohlen wurde

(Schwangerschaft, geschwächtes Immunsystem, Immunsuppression), verwenden zur Sicherheit einfach Flocken, die während der Herstellung erhitzt wurden, oder kochen ein klassisches Porridge.

GUTE GRÜNDE FÜR REGELMÄSSIGEN HAFERKONSUM

Hafer ist preisgünstig, punktet beim Thema Nachhaltigkeit, braucht nur kurze Transportwege und hat ein beachtliches präventives Potenzial für Stoffwechselfunktionen und Darmgesundheit.

Hafer hat eine wachsende Fan-Gemeinde und ist nach Weizen und Roggen unser wichtigstes Nahrungsgetreide. Laut Getreidebilanz 2021/22 lag der durchschnittliche jährliche Pro-Kopf-Verbrauch trotzdem nur bei 4 Kilogramm – das sind pro Tag knappe 11 Gramm (zum Vergleich: Der Jahres-Pro-Kopf-Verbrauch von Weizen lag bei 70 Kilogramm, das bedeutet einen täglichen Konsum von über 190 Gramm). Von ernährungsphysiologischer Seite wäre ein Tageskonsum von 75 Gramm Hafer top!

KLEINER HAFER-FAKTEN-CHECK

Unkompliziert und preisgünstig erhältlich. Bioläden, Discounter, Drogeriemärkte, Reformhäuser und Supermärkte bieten Hafer und Hafererzeugnisse zu Preisen zwischen unter 2 und 6 Euro pro Kilogramm an.

Anbau ist gut für die Bodengesundheit. Hafer ist bestens geeignet für Fruchtfolgen, sein Anbau braucht nur wenig Stickstoffdünger und Pflanzenschutzmittel – Bio-Hafer noch weniger!

Gute Noten gibt's beim Thema Nachhaltigkeit. Je Kilogramm Haferflocken entstehen nur 0,6 Kilogramm CO₂-Äquivalente – das ist auch bezogen auf den Proteingehalt eine gute Bilanz. Als heimisches Produkt braucht Hafer nur kurze Transportwege und der Materialeinsatz für die Verpackung ist gering.

Glutenfreie Variante ist erhältlich. Hafer ist nicht verwandt mit glutenhaltigen Getreidesorten. Avenin, das arteigene Haferprolamin, ist nicht zöliakiewirksam. Dennoch ist »normaler Hafer« nicht glutenfrei. Nur sortenreine Anbaubedingungen und Weiterverarbeitung verhindern die Verunreinigung mit glutenhaltigen Getreidesorten. Dieser Hafer (Gluten unter 20 Milligramm pro Kilogramm) darf dann als glutenfrei bezeichnet werden. Ist die Qualitätsprüfung nach Standards der Vereinigung der europäischen Zöliakiegesellschaften (AOECS) erfolgt, kann die Lizenz für das Symbol »Durchgestrichene Ähre« der Deutschen Zöliakiegesellschaft beantragt werden, das dann auf der Verpackung abgedruckt ist (siehe auch »Was Hafer sonst noch kann«, >).

UNENTBEHRLICHES KNOW-HOW

Unser Körper beantwortet jede Zufuhr von Kohlenhydraten mit der Ausschüttung des Hormons Insulin. Der kohlenhydratverursachte Blutzuckeranstieg wird dadurch gesenkt. Diese Insulinantwort ist physiologisch und völlig unschädlich, solange hohe Mengen an Insulin vermieden werden. Die Aufnahme schnell verfügbarer Kohlenhydrate durch den Konsum von Weißmehlprodukten, Softdrinks, Säften, Saftschorlen, Cappuccinos (wegen des enthaltenen Milchzuckers) und zuckerhaltigen Snacks erzeugt einen starken Blutzuckeranstieg und fordert eine hohe Insulinausschüttung. Häufige Zwischendurch-Snacks im Tagesverlauf wirken besonders ungünstig. Insulin ist nicht nur für die Senkung des Blutzuckers zuständig, es hemmt auch die Fettverbrennung. Ist zu viel Insulin im System, führt das unweigerlich zu einem Zuwachs an viszeralem Fett (Unterbauch-Fettgewebe). Die Folge sind zahlreiche unerwünschte Auswirkungen auf den Stoffwechsel.

Regelmäßige Hafermahlzeiten erleichtern den Snacking-Verzicht, weil sie lang anhaltend sättigen.

HAFER WIRKT PRÄVENTIV

Durch seinen hohen Anteil an Beta-Glucanen kann Haferkonsum gleich einer ganzen Reihe von Stoffwechselerkrankungen vorbeugen. Durch die Beta-Glucane werden die Kohlenhydrate zu »Slow Carbs«. Sie erreichen erst mit Verzögerung den Dünndarm und landen nach der enzymatischen Spaltung langsamer im Blut. Der Blutzuckeranstieg ist weniger steil und die Insulinantwort fällt entsprechend geringer aus. Diese Vermeidung von Hyperinsulinämie (überhohe Insulinspiegel) setzt in Bezug auf den Stoffwechsel eine wunderbare Positivspirale in Gang. Risiken, die eine Hyperinsulinämie zwangsläufig mit sich bringt, werden mindestens reduziert, in den meisten Fällen sogar vermieden; der Entstehung von Übergewicht, Adipositas, einer Verfettung der Leber und dem unerwünschten Zuwachs des viszeralen Fettgewebes wird entgegengewirkt. Die positive Folge ist eine Reduzierung des Risikos für Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, erhöhte Harnsäurewerte sowie ernährungsbedingte Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ganz nebenbei schützt Hafer noch vor Verstopfung und dadurch vor der Ausbildung von Divertikeln (Darmausstülpungen) sowie der pathologischen Veränderung der Hämorrhoiden. Durch den Schutz der Schleimhäute des Magen-Darm-Trakts wirkt Hafer zusätzlich präventiv gegen Magen- und Darmkrebs.

HAFER – EIN HOCHWIRKSAMES HEILMITTEL

Hafer-Fans haben ein preiswertes, heimisches und zugleich hochwirksames pflanzliches Heilmittel zur Verfügung, das vielfältig eingesetzt werden kann. Das macht den Verzehr von Hafer so spannend!

Von Hippokrates stammt der viel zitierte Ratschlag »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein«. Der Satz ist perfekt, um den Nutzen des Hafers zu bewerben. Wie bei Arzneimittelbehandlungen ist auch die Wirksamkeit von Hafer abhängig von der regelmäßigen Anwendung und ausreichenden Dosis des Therapeutikums.

HAFER ALS HEILMITTEL

Erhöhtes Blut-Cholesterin ist neben familiärer Vorbelastung, Bluthochdruck und Lebensstil (Rauchen, Bewegungsmangel, häufiges Snacking, Übergewicht – besonders Bauchfett, chronischer Stress) einer der Einflussfaktoren des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beta-Glucane aus Hafer (und Gerste) senken nachweislich Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin. Dieser Gesundheitsnutzen (Health Claim) darf angegeben werden, wenn die Portion mindestens 1 Gramm Beta-Glucane enthält und darauf hingewiesen wird, dass Tagesdosen von 3 Gramm Beta-Glucanen nötig sind – dafür braucht es übrigens 75 Gramm Haferflocken oder 40 Gramm Haferkleie(flocken) oder eine Kombination aus beidem in den Mahlzeiten eines Tages.

Darum haben wir für die Rezepte ab > die Hafermengen möglichst so gewählt, dass mindestens 1 Gramm Beta-Glucane pro Portion enthalten sind.

Mahlzeitenkombinationen, mit denen Sie mindestens 3

Gramm Beta-Glucane pro Tag erreichen, finden Sie in der vorderen Buchklappe.

Der cholesterinsenkende Effekt beruht darauf, dass der Darm-Leber-Kreislauf der Gallensäuren gehemmt wird. Gallensäuren werden aus Cholesterin synthetisiert und Beta-Glucane können im Darm Gallensäuren binden und deren Rücktransport zur Leber hemmen. Das zwingt die Leber zur Neubildung von Gallensäuren aus Cholesterin und der Cholesterinspiegel wird gesenkt.

Hafer kann noch mehr! Neben dem beschriebenen hohen präventiven Potenzial (siehe >) hat er durch seine insulinsparende Wirkung auch positiven Einfluss auf bereits bestehende ernährungsbedingte Stoffwechselerkrankungen.

WIRKSAMER INHALTSSTOFF BETA-GLUCAN

Die Stoffwechseleffekte des Hafers beruhen auf seinem hohen Gehalt an Getreide-Beta-Glucanen (nur Gerste enthält vergleichbare Mengen). Diese löslichen Ballaststoffe wirken nachweislich positiv auf Cholesterin und Blutzucker. Zudem sind sie fermentierbar und dienen den Dickdarmbakterien als Nahrung. Besonders fördern sie das Wachstum von Bakterien, die Propionat, Acetat und Butyrat produzieren. Die kurzkettigen Fettsäuren unterstützen eine intakte Darmbarriere.

DIE LEBER ENTFETTEN

Fettleber und Übergewicht – besonders in Verbindung mit erhöhtem Bauchfett – sind Risikofaktoren für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. Kennzeichen dafür ist die Insulinresistenz, das bedeutet, die Insulinwirkung ist herabgesetzt und zur Senkung des Blutzuckers wird immer mehr Insulin benötigt – leider ein Risikofaktor für die Ausbildung von Fettleber und Bauchfett. Normale Insulinspiegel leisten einen wichtigen Beitrag, um eine

verfettete Leber zu regenerieren und das Bauchfett zu reduzieren. Hafermahlzeiten durchbrechen mit ihrem blutzuckerentlastenden Effekt den Teufelskreis aus Blutzuckeranstieg, übermäßiger Insulinausschüttung, Blutzuckerabfall, Heißhunger, Gewichtszunahme, Leberverfettung, steigender Insulinresistenz und Zunahme an Bauchfett. Als Benefit wird die Leber, unser zentrales Stoffwechselorgan, entlastet und kann ihre vielen Aufgaben von Entgiftung bis Produktion wichtiger Moleküle wieder erfüllen. Ausbleibender Heißhunger erleichtert die Reduktion von Gewicht und Bauchfett und senkt Folgerisiken für die Entstehung von Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

NO-SNACKING UND INTERVALL-FASTEN ENTLASTEN

Die Leber braucht Insulin-Pausen! Snacking-Verzicht ist die erste wichtige Maßnahme. Hier sei noch einmal daran erinnert, dass auch kalorienhaltige Getränke – inklusive des allseits beliebten Cappuccinos – zum Snacking zählen. Hafermahlzeiten machen lange satt und erleichtert das Durchhalten beim No-Snacking.

Durch Intervallfasten 16:8 (16 Stunden Esspause und 8 Stunden Zeit für zwei bis drei Mahlzeiten) oder auch durch das abgemilderte 14:10-Intervall wird die Leber zusätzlich entlastet. Selbstverständlich können Sie die Intervalle auch tageweise wechseln, ganz so, wie es zu Ihrem Alltag gut passt.

SO GEHT'S: HAFERKUR

Um eine Insulinresistenz zu durchbrechen, gibt es ein wirksames Mittel, das lange Zeit in Vergessenheit geraten war: die Haferkur.

Während der Hafertage essen Sie dreimal täglich ein Hafergericht, das Sie nach dem Baukasten rechts zusammenstellen. Sie verteilen also 225 Gramm Haferflocken auf drei Mahlzeiten und ergänzen die angegebenen Zutaten. Wählen Sie möglichst nur eine süße Mahlzeit am Tag und essen Sie nichts zwischendurch. Da Hafer sehr ballaststoffreich ist, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa zwei Litern am Tag extrem wichtig. Trinken Sie Wasser oder ungesüßten Tee. Wenn Sie Kaffee trinken wollen, dann bitte ohne Milch und Zucker. Führen Sie die Kur nicht länger als drei Tage durch. Bauen Sie danach gern einen Hafertag in Ihren Wochenplan mit ein oder wiederholen Sie die gesamte Kur nach vier bis acht Wochen. Wenn Sie bereits Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen, um den Blutzucker zu regulieren, dann holen Sie sich vorab das ärztliche Okay ein. Und besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wie die Medikamentendosis während der Hafertage reduziert werden soll.

INFO

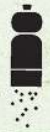
HERZHAFTE VARIANTE

+ 50 g
Gemüse



+ Gewürze

Salz, Pfeffer, Curry,
Ingwer, Kreuzkümmel,
Paprikapulver ...



+ Kräuter

Petersilie,
Koriander, Minze,
Basilikum ...



BASIS-ZUTATEN



300 ml
Flüssigkeit

- Wasser
- Gemüsebrühe
- Gemüfefond
- Gewürztee



75 g
Haferflocken



2
MIN

köcheln

10
MIN

quellen



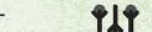
Verzichten Sie während der
Haferkur auf zusätzliche
kalorienhaltige Nahrungs-
mittel und Getränke.

+ 50 g
Beeren



+ Gewürze

Zimt, Vanille, Tonka,
Lebkuchengewürz ...



+ Kräuter

nach Belieben,
z. B. Minze,
Zitronenmelisse ...



SÜSSE VARIANTE

WAS HAFER SONST NOCH KANN

Hafer ist ein idealer Begleiter für ganz unterschiedliche Herausforderungen an individuelle Ernährungsformen. Lesen Sie hier, welche Benefits Hafer zu bieten hat.

Hafer ist als Korn und in Form verschiedener Hafererzeugnisse im Handel. Alle können süß wie herzhafte zubereitet werden und eignen sich für kalte wie für warme Speisen. Hafer passt auch in sämtliche Lebensabschnitte und ist bestens geeignet für Babys ersten Getreidebrei, für Kinder, Erwachsene jeden Alters und für Sportler.

HAUSMITTEL HAFER

Hafer ist ein seit langer Zeit viel geschätztes, bewährtes Hausmittel bei empfindlichem Magen sowie bei Verstopfung und es ersetzt dennoch nicht die gründliche ärztliche differentialdiagnostische Untersuchung. Fazit: Nutzen Sie das schnell verfügbare Hausmittel und gehen Sie in die Arztpraxis, wenn die Beschwerden anhalten.

HAFER IM EINSATZ

Unterstützt das Immunsystem

Das Immunsystem ist überwiegend in den Zellen der Darmschleimhaut lokalisiert und wird von den Darmbakterien beeinflusst. Hafer liefert sowohl die fermentierbaren Beta-Glucane wie auch die sekundären Pflanzenstoffe Polyphenole und Phytosterole, die allesamt das Wachstum positiver Darmbakterien fördern. Zudem enthält Hafer reichlich Eisen, Zink und Kupfer, die den Körper bei der Immunabwehr von Bakterien und Viren unterstützen.

Reizdarmsyndrom

FODMAP-arme Ernährung (Kurzwort für Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide And Polyole) über sechs bis acht Wochen bewirkt bei Betroffenen meist eine Besserung der Symptome. Für diesen Zeitraum werden aus der Getreidegruppe viele Sorten verbannt – Hafer ist jedoch FODMAP-kompatibel und kann weiter genossen werden.



Akute Gastritis

Bei einer Beschädigung der Schleimschicht des Magens löst die Magensäure eine Entzündung aus. Haferschleim legt sich schützend auf die Magenschleimhäute. Dafür 60 Gramm Haferflocken, 300 Milliliter Wasser und 1 Prise Salz unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und den Brei bis zur gewünschten Konsistenz quellen lassen. Auch wenn Haferschleim nicht verlockend klingt, seine Schleimhaut schützende Wirkung ist wohltuend. Eine ärztliche Kontrolle ersetzt der Hafereinsatz jedoch nicht.

Sodbrennen

Bei Sodbrennen steigt Magensäure in die Speiseröhre auf. Die Schleimhäute können dadurch massiv geschädigt werden. Ein gehäufte Esslöffel Haferflocken, langsam gekaut und dabei gründlich eingespeichelt, hilft nach dem Schlucken fast sofort. Auch hier gilt es, der Ursache durch ärztliche Untersuchung auf den Grund zu gehen.

Zöliakie

Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind, reagieren auf Gluten mit entzündlichen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut. Dies führt unbehandelt zu degenerativen Schleimhautveränderungen, verbunden mit der Gefahr des Mangels an Nährstoffen, die im oberen Dünndarm aufgenommen werden (Eisen, Zink, Folsäure, Kalzium, Vitamin D). Die derzeit einzige Behandlungsmöglichkeit besteht im Glutenverzicht. Ausschließlich sortenreiner, glutenfreier Hafer ist in diesem Fall geeignet. Zur Verfügung stehen neben glutenfreien Haferkörnern eine Fülle glutenfreier Hafererzeugnisse wie Flocken, Kleie, Haferdrink, Backmischungen und abgepackte Haferbrote.

FRAGEN, MYTHEN UND FAKTEN

Hier finden Sie Stellungnahmen zu häufig gestellten Fragen und aufgestellten Behauptungen, die rund ums Thema Hafer kreisen.

Menschen mit Typ-2-Diabetes wird zu Low-Carb-Ernährung geraten – wie passt das zu den Haferempfehlungen?

Kohlenhydrate sind nicht gleich! Der Begriff ist eine Sammelbezeichnung für Stärke sowie die verschiedenen Zuckerarten und sagt noch nichts darüber aus, ob es sich um komplexe »gute Kohlenhydrate« mit positiver Wirkung oder um schnell verfügbare »schlechte Kohlenhydrate« handelt. Die Kohlenhydrate im Hafer sind begleitet durch Ballaststoffe, allen voran Beta-Glucanen. Dadurch bewirken Hafermahlzeiten einen geringen Blutzuckeranstieg mit gemäßigter Insulinausschüttung, was auch Leber und Bauchfett entlastet. Mit initial zwei bis drei Hafertagen lässt sich eine Insulinresistenz sogar durchbrechen (siehe >/15).

Hafer ist gut für die Blutbildung.

Haferflocken enthalten reichlich Folsäure und Eisen (s. >). Folsäure ist (zusammen mit Vitamin B₁₂) für die Bildung und Reifung der roten Blutkörperchen nötig. Eisen trägt zur Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin (Blutfarbstoff) im Körper bei.

GUT ZU WISSEN

Pflanzliches Eisen wird im Dünndarm schlechter absorbiert als tierisches Eisen. Durch Vitamin C in derselben Mahlzeit lässt sich die Absorption von pflanzlichem Eisen verbessern. Zum Beispiel durch Vitamin-C-reiche Gemüse wie rote Paprika bei herzhaften

Hafergerichten oder durch Vitamin-C-reiche Früchte wie Erdbeeren und Zitrusfrüchte bei süßen Haferspeisen.

Hafer ist gut für Haut und Nägel.

Haferprodukte enthalten reichlich Biotin und Zink (s. >). Biotin trägt zur Erhaltung von Haut und Schleimhäuten und zur Neubildung von Haarwurzeln und Nagelbett bei. Zink braucht man zum Erhalt normaler Nägel.

Hafer löst weniger Allergien aus.

Hafer ist nicht verwandt mit Weizen und Roggen. Er enthält viel geringere Mengen an Proteinen, die im Zusammenhang mit einer Unverträglichkeit gegenüber Weizen stehen. Daher führt Hafer seltener zu Allergien und Unverträglichkeiten.

Profitieren auch Sportler vom Haferkonsum?

Hafermahlzeiten halten durch ihre Ballaststoffe und den hohen Anteil löslicher Beta-Glucane den Blutzucker schön lange stabil. Ganz besonders vor anstrengenden Trainingseinheiten oder Wettkämpfen sind Müslis, Porridges oder Hafer-Smoothies perfekt – natürlich auch als herzhafte Variante. Testen Sie aus, welche Hafermengen und welcher Abstand zwischen Mahlzeit und Sport (eine oder zwei Stunden) für Sie individuell perfekt sind, um volle Leistung bringen zu können, ohne sich vollgestopft zu fühlen. Zusätzlich punktet Hafer mit einem Proteinanteil von 13 Prozent, den B-Vitaminen B₁, Niacin, Biotin und Folsäure sowie den Mineralstoffen Magnesium, Eisen und Zink, die alle dazu beitragen, Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

GUT ZU WISSEN

Besonders bei lang andauernden Bewegungseinheiten wird viel Magnesium gebraucht. Ein Topping mit