

Haferkur

Wirkung von Hafer

Hafer ist reich an Kohlenhydraten, gibt uns also viel Energie – dabei hat er jedoch einen vergleichsweise geringen glykämischen Index. Das bedeutet: Beim Verzehr von Hafer (Haferflocken, Haferkleie) steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an und nicht so stark. Das Beta-Glucan, ein Ballaststoff im Hafer, wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel und auch auf den Fettstoffwechsel: Hafer kann die Cholesterinwerte senken.

- ✓ Ein Hafertag pro Woche empfiehlt sich bei Insulinresistenz.
- ✓ Zu Beginn einer Ernährungsumstellung, besonders bei Fettleber und/oder Diabetes mellitus Typ 2, ist oft eine mehrtägige Haferkur sinnvoll.

Wichtige Anmerkungen zur Haferkur

- ✓ An den Therapietagen dürfen die Haferflocken (egal kernig oder zart) *nur* mit Wasser oder fettfreier Bouillon (egal ob heiß oder kalt) zubereitet werden.
- ✓ Die Beigabe von Gemüse/Früchten dient der geschmacklichen Abwechslung.
- ✓ Es ist sehr wichtig, während der drei Tage die angegeben Mengen der Haferflocken keinesfalls zu überschreiten, möglichst aber auch nicht zu unterschreiten.
- ✓ Wer durchhält, kann die Kur um einen 4. Hafertag verlängern.
- ✓ Die Wirkung hält um die 6 Wochen an. Anschließend kann die Kur wiederholt werden.
- ✓ Bitte mindestens 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag trinken (Wasser, Tee, max. 3 Tassen schwarzer Kaffee).
- ✓ Diabetes-Medikation nach ärztlicher Absprache anpassen. Wer Insulin spritzt, muss i. d. R. während der Kur die Dosis reduzieren (Daumenregel: halbieren).
- ✓ **Eine Haferkur wie auch eine Ernährungsumstellung sollte immer mit dem Hausarzt oder einer Ernährungsfachkraft besprochen werden.**

Ernährungsplan

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1. - 3. Tag	75 g Haferflocken	75 g Haferflocken	75 g Haferflocken

Zubereitung

Die Haferflocken mit 300 bis 500 ml Wasser oder fettfreier Brühe kurz aufkochen und ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Nach Geschmack mit Kräutern, Zwiebeln, Gemüse oder Beeren (s. u.) verfeinern. Wer aufs Kochen verzichten will, der lässt die Haferflocken in kaltem Wasser quellen (am besten einige Stunden; mindestens 30 Minuten). Wer den nussigen Geschmack betonen will, kann die Flocken vor der weiteren Verarbeitung in einer trockenen Pfanne leicht anbräunen.

Pro Tag zusätzlich erlaubt:

- ✓ 50 g Erdbeeren, Blaubeeren oder Himbeeren
- ✓ 100 g Gemüse (wie Lauch, Brokkoli, Zucchini – kein Mais) oder Pilze
- ✓ Zwiebeln, Knoblauch
- ✓ Kräuter und Gewürze (Petersilie, Thymian, Minze, Zimt, abgeriebene Zitronenschale ...)
- ✓ etwas Zitronen-/Limettensaft oder sehr sparsam Salz

Weitere Infos zu [Diabetes](#), [Fettleber](#) und zur [Haferkur](#) auf ndr.de/e-docs und im [Podcast #1: Hafer senkt den Blutzuckerspiegel – Dr. Matthias Riedl über Diabetes](#)

Fragen und Antworten zur Haferkur

Kann man die Haferkur auch bei anderen Erkrankungen als Diabetes machen?

Ja, sie ist insbesondere auch bei Adipositas möglich und zur Heilung einer nichtalkoholischen Fettleber nützlich. Auch auf den Cholesterinspiegel wirkt Hafer positiv.

Wie lange und wie oft sollte man die Haferkur machen?

Die klassische Haferkur dauert drei Tage – wer mag, kann noch einen vierten Tag anhängen. "Die stoffwechselperbessernde Wirkung der Kur hält etwa sechs Wochen lang an", sagt Ernährungs-Doc und Diabetologe Matthias Riedl. Man kann die Kur bei Bedarf etwa alle sechs bis acht Wochen wiederholen. Alternativ kann man jede Woche einen einzelnen Hafertag einschalten.

Die Haferkur ist ein sehr guter Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Kann bei der Haferkur das Wasser durch Haferdrink ersetzt werden?

Nein, es sollte besser Wasser sein. Ehe man aber die Haferkur aus geschmacklichen Gründen gar nicht durchführt, ginge ungesüßter Haferdrink zur Not.

Muss man die Haferflocken unbedingt kochen?

Nein, die Hafertage kann man auch "kalt durchführen". Jedoch wäre empfehlenswert, die Haferflocken dann etwa 30 Minuten einzuweichen. Hafer enthält Phytinsäure, die Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink bindet. Durch das Einweichen vor dem Verzehr wird der Hafer besser verdaulich und verringert sich der Phytinsäure-Gehalt.

Gelten die 75 Gramm Haferflocken in der Haferkur pro Mahlzeit für jeden?

Ja, diese Menge gilt pauschal für alle. Egal, wie groß oder wie schwer, egal, ob Mann oder Frau. Wer es wirklich nicht schafft, die 75 Gramm aufzuessen, kann die Menge allerdings reduzieren.

Haferflocken sind doch Kohlenhydrate. Warum funktioniert die Kur trotzdem?

Kohlenhydrate lassen den Blutzucker ansteigen, und Haferflocken enthalten Kohlenhydrate. Aber der glykämische Index ist bei Haferflocken moderat, weil die Beta-Glucane den Blutzuckeranstieg bremsen. Deshalb funktioniert die Kur nach bisherigen Erkenntnissen sehr zuverlässig, um die Zellen wieder empfindlicher für Insulin zu machen.

Ist Zimt dazu gut?

Gewürze wie Zimt, Kurkuma oder auch Kräuter wie Schnittlauch dürfen gern zum Haferbrei. In Maßen

genossen wirkt Zimt entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Zimt enthält Cumarin, das in größeren Mengen zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen und die Leber schädigen kann. Ceylon-Zimt hat relativ wenig Cumarin und ist daher gesünder als Cassia-Zimt.

Ist Salz bei der Haferkur erlaubt?

Im Prinzip ja, die Haferflocken können auch herzhaft genossen werden: Man kann den Haferbrei mit fettfreier Brühe oder mit einer Prise Salz kochen. Zugunsten der Gesundheit möglichst wenig Salz verwenden, stattdessen lieber Kräuter und andere Gewürze.

Eignen sich auch glutenfreie Haferflocken?

Ja. Das sind im Grunde ganz normale Haferflocken – Haferflocken sind von Natur aus "glutenfrei". Jedoch können bei der Erzeugung oder Verarbeitung in der Getreidemühle Spuren von Gluten von anderem Getreide in die Haferflockenpackung geraten. Schon solche Spuren wären für Menschen mit Zöliakie äußerst gefährlich, deshalb gibt es spezielle Produktionsabläufe, die auch kleinste Gluten-Verunreinigungen ausschließen.

Können die Haferflocken bei Intoleranzen gegessen werden?

Haferflocken sind bei fast allen Erkrankungen geeignet. Bei Zöliakie auf glutenfreie Haferflocken achten.

Was ist mit Dinkelflocken, 4-Korn- oder 6-Korn-Flocken?

Die sind grundsätzlich auch ein gutes Frühstück, aber eignen sich nicht für eine Haferkur. Haferflocken haben ganz andere Inhaltsstoffe – unter anderem weniger Gluten und mehr Beta-Glucan.

Kann man statt Haferflocken auch Haferkleie benutzen?

Haferkleie ist nicht so gut geeignet. Sie hat viel mehr Ballaststoffe – dadurch wäre sie schwerer verdaulich und würde den Brei auch deutlich zäher machen.

Was mache ich, wenn ich Medikamente einnehmen muss?

Je nach Medikament ist es gut möglich, dass die Dosis angepasst werden muss. Bei Insulingabe etwa gilt laut Ernährungs-Doc Matthias Riedl als "grobe Faustregel, die Dosis zu halbieren" – dies aber bitte unbedingt individuell ärztlich besprechen! **Die Kur sollte auf jeden Fall immer in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt durchgeführt und insbesondere die Frage der Medikamenteneinnahme besprochen werden.**