

Hafertage nach Dr. Carl von Noorden

Rückblick

Der deutsche Internist Carl von Noorden war einer der ersten Ärzte, der sich mit Stoffwechselerkrankungen beschäftigte und vor allem den Diabetes Mellitus erforschte. Er baute um 1895 in Frankfurt am Main eine Privatklinik für Zuckerkrankte auf, die als erste Fachklinik für Diabetes mellitus in Europa gilt. Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte er eine "Haferdiätkur", mit der der Blutzuckerspiegel bei Diabetikern gesenkt werden konnte.

Sein Buch „Die Zuckerkrankheit und ihre Behandlung“ erschien erstmalig 1902 und erreichte 7 Auflagen (zuletzt 1917). Das Werk umfasst weit über 600 Seiten, knapp die Hälfte davon beschäftigt sich mit der Ernährungstherapie der „Zuckerkrankheit“.

Am bekanntesten (und immer noch von vielen Diabetologen, Kardiologen und Internisten empfohlen) ist seine Haferkur. Diese Kur ist durch wissenschaftliche Studien - und natürlich zahlreichen Erfahrungsberichten aus der Praxis - bestätigt: sie zeigt beachtliche Anwendungserfolge bei Insulinresistenz, Glukoseintoleranz, Übergewicht, Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel, Herz-Kreislauf-Störungen etc.

Warum sollte man die Hafertage durchführen?

Durch jahrelange Fehlernährung (zumeist zu kohlenhydratlastig bei zu wenig Bewegung) führt zu sogenanntem „viszeralem Fett“. Das sind Fetteinlagerungen an den inneren Organen (besonders der Leber und der Bauchspeicheldrüse) und im Bauchraum.

Die Fetteinlagerungen in der Leber („nicht-alkoholbedingte-Fettleber“) verursacht eine Insulinresistenz und damit weitere Begleitprobleme wie hoher Blutdruck und/oder hohe Blutfettwerte.

Da bei einer Insulinresistenz das Insulin nicht mehr seine blutzuckersenkende Wirkung hat, steigt der Blutzucker kontinuierlich an. Eindeutige „Alarmsignale“ sind ein erhöhter Blutzucker in der Früh/nüchtern und erhöhte Triglyceridwerte.

Selbst durch eine „übliche“ Ernährungsumstellung (gemeint sind übliche KH-lastige Empfehlungen) können nun Diabetiker ihre Blutzuckerwerte nicht mehr in die Norm bekommen, da das viszerale Fett und Bewegungsmangel eine stabile und hartnäckige Insulinresistenz erzeugen.

Und genau hier setzen die Hafertage an: sie helfen effektiv und in kurzer Zeit aus diesem Teufelskreis heraus zu kommen!

In kurzer Zeit?

Ja: erste Verbesserungen gibt es schon nach 2 Tagen!

Eine Studie der Universität Heidelberg aus dem Jahre 2008 zeigte, dass schon eine zweitägige Haferkur den Insulinbedarf um durchschnittlich 42 % senken konnte. Die Blutzuckerwerte der Patienten wurde in dieser Zeit um 25-40% gesenkt! Dieser positive Effekt hielt ganze vier Wochen an.

Das Team der Mannheimer Medizinischen Klinik zeigte 2006 ebenfalls auf, dass „nur“ 2 Hafertage genügten um die Insulindosis bei Typ-2-Diabetikern und bei metabolischem Syndrom um mehr als 40% reduziert werden konnte und dieser Effekt auch nach 4 Wochen „Normalkost“ noch nachzuweisen war.

Warum wirken ausgerechnet die Hafertage so enorm?

Der Hafer dient schon seit Jahrhunderten in verschiedensten Kulturen als „Medizin“.

Der wichtigste Bestandteil des Hafers im Zusammenhang mit Diabetes, Insulinresistenz und erhöhten Blutfettwerten ist das Hafer-Beta-Glucan. Dabei handelt es sich um einen löslichen Ballaststoff, der in dieser speziellen Form nur im Hafer vorkommt.

Beta-Glucan führt zu einer enormen Sättigung, verzögert den Abbau von Nährstoffen im Dünndarm und reguliert Cholesterin-, Blutzucker- und Insulinspiegel. Das schützt die Blutgefäße vor Ablagerungen und Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose).

Das Beta-Glucan hat auch einen prebiotischen Effekt indem es als Nährstoff für Bakterien dient, die für eine stabile Mikrobiota (Darmflora) wichtig sind.

Durch die regelmässige Aufnahme von Beta-Glucan kommt es nachweislich zu einer signifikanten Senkung de HbA1c, Triglyceriden und Gesamtcholesterin.

Zur Vorbeugung von Erkrankungen (z.B. Fettstoffwechselstörungen) empfiehlt es sich, mindestens 3g Hafer-Beta-Glucan pro Tag zu konsumieren.

Während der Hafertage nimmt man täglich ca. 10g Hafer-Beta-Glucan zu sich!

Übrigens: Nach dem Essen von Hafer (Haferflocken, Haferkleie...) steigt der Blutzucker nur sehr langsam und moderat an. Hafer hat trotz der enthaltenen Kohlenhydrate einen vergleichsweise niedrige glykämische Last (GL).

Ziele der Hafertage sind

- Reduktion des Blutzuckerspiegels
- Verminderung der Insulinresistenz und somit Verbesserung der Wirkung des körpereigenen Insulins
- Reduktion des viszeralen Fettes - besonders des Leberfettes
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Bei Diabetikern: dauerhafte Verringerung der zusätzlichen Insulinzufuhr oder anderer Anti-Diabetika

Was ist bei den Hafertagen zu beachten?

Bei Vorerkrankungen: führen Sie die Hafertage nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durch! Eine eventuell notwendige Medikamentenanpassung kann nur er vornehmen!

Trinken Sie zu den Haferspeisen mindestens 2l kalorienfreie Getränke zusätzlich!

Bewegung ist wichtig: betreiben Sie moderat Sport und sorgen Sie für Muskelaufbau

Keine Überanstrengung - egal welcher Art! Legen Sie die Hafertage nicht in „Hochleistungstage“

Die Hafertage sollten maximal 4 Tage durchgehend umgesetzt werden

Sie sind als Dauerernährung nicht geeignet!

Zusätzliche Hinweise für Diabetiker:

Immer Rücksprache mit Ihrem zuständigen Arzt halten!

Die Insulindosis muss während der Hafertage in Rücksprache mit dem Arzt angepasst/reduziert werden. Engmaschige Blutzuckerkontrolle: an den Hafertagen mindestens 7x pro Tag messen

Wie oft soll man die Hafertage durchführen?

Bei stark ausgeprägter Insulinresistenz, Prädiabetes, Diabetes, Übergewicht wird auf alle Fälle empfohlen, die Hafertage zu Beginn für 3-4 Tage am Stück durchzuführen.

Danach (nach Rücksprache mit dem Arzt) empfiehlt es sich, 1 Hafertag/Woche oder 1x/Monat 2 Hafertage am Stück durchzuführen.

Wie setzt man die Hafertage denn um?

Um den größtmöglichen Nutzen aus den Hafertagen zu erzielen ist es empfehlenswert sich penibel an die - über Jahrzehnte bewährte und erfolgreiche - Vorgaben zu halten!

Bei den Hafertagen werden 3 Mahlzeiten nach dem Grundrezept (75g Haferflocken + 300-500ml Wasser oder fettarme Suppe) + Kräutern und Gewürzen gegessen.

Es wird auf jegliches zusätzliches Eiweiß und Fett verzichtet um den gewünschten Effekt (die Verbesserung der Insulinresistenz) raschest zu erzielen.

Details zur Umsetzung

- Die Haferflockenmenge beträgt pro Tag 225g - aufgeteilt auf 3 Mahlzeiten. Es eignen sich sowohl zarte „Instant“-Flocken, als auch kernige „Großblatt“-Flocken. Gerne kann man diese auch mischen oder Hafermehl verwenden. Die Zubereitungen unterscheiden sich nur in der Konsistenz - Instantflocken werden eher „breiig“ - kernige Großblattflocken haben noch „Biss“.
- Diese Menge soll nicht unterschritten werden!
- Pro Portion kocht man 75g Haferflocken mit 300-500ml Wasser oder fettarmer Suppe kurz auf und lässt die Masse bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten quellen.
- Nach Geschmack mit Kräutern, Gewürzen, Sprossen/Keimlingen, Zitronensaft abschmecken
- Äußerst sparsam Salz verwenden. Empfehlenswert ist unraffiniertes Salz - es hat einen harmonischeren Geschmack: auch bei geringer Menge.
- Kalorienfreier Zuckerersatz nach Wahl nur wenn absolut notwendig verwenden - also so wenig wie möglich!
- Zusätzlich kann Gemüse/Obst laut nachfolgender Liste verwendet werden
- 1 EL gehobelte/gehackte Mandeln oder andere Nüsse kann pro Tag zusätzlich in eine Mahlzeit gegeben werden.
- Unbedingt zusätzlich 2l kalorienfreie Getränke trinken wie z.B. Wasser, Tee
- Kaffee ist grundsätzlich möglich - allerdings schwarz
- Zwischen den Mahlzeiten sollen mindestens 4h liegen. Keine Zwischenmahlzeiten!
- Wenn man intermittierendes Fasten praktizieren möchte, dann die vorgegebenen 225g Haferflocken auf 2 Mahlzeiten aufteilen - Rezepte entsprechend anpassen.
- Die Haferflockenmenge soll nicht reduziert werden.

Was ist zu vermeiden?

- Jegliches zusätzliches Eiweiß oder Fett (z.B. Milch als Flüssigkeit)
- Trockenobst
- Die Verwendung von Gemüse und Obst dient nur der geschmacklichen Abwechslung: Mengen nicht erhöhen!
- Haferflocken roh oder ungequollen zu essen.
- Haferflocken „zerkochen“ (wertvolle Inhaltsstoffe gehen so verloren und die GL erhöht sich durch die Aufspaltung der Stärke).
- Instantsuppe zur Zubereitung.
- Zuviel Salz

Zusätzlich geeignete Gemüse (50g pro Mahlzeit möglich)

Aubergine	Kohlrabi	Sauerkraut
Karfiol/Blumenkohl	Porree/Lauch	Spargel, Schwarzwurzel
Brokkoli	Mangold, Spinat	Tomate
Chicorée, Radicchio	Paprika grün	Chinakohl, Blattsalate
Radieschen, Rettich	Weiß-, Rot- und Grünkohl	Rhabarber
Gurke, Zucchini	Selleriestange	Fenchel

Zusätzlich geeignete Obstsorten (50g pro Mahlzeit möglich)

Heidelbeeren	Erd- und Brombeere	Himbeere
Ribisel/Johannisbeere	frische Cranberry	Stachelbeere
Kiwi	Papaya	Sternfrucht
Grapefruit	Limette	Zitrone
Orange	Pfirsich	Marille/Aprikose

Grundrezept für 1 Portion

75g Haferflocken (Kleinblatt, Instant, Großblatt - nach persönlicher Vorliebe)

300 - 500 ml Wasser oder fettarme Suppe

Prise (!) unraffiniertes Salz (auch bei den süßen Zubereitungen)

Zusätzlich möglich

unbegrenzt Kräuter, Sprossen/Keimlinge, Gewürze

moderat unraffiniertes Salz

Zitronen- oder Limettensaft

Zubereitung

Die Haferflocken mit 300 bis 500 ml Wasser oder fettfreier Bouillon kurz aufkochen und ca. fünf Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Nach Geschmack mit Kräutern, Sprossen/Keimlingen und Gewürzen (s.o.) verfeinern. Zur geschmacklichen Abwechslung und Verfeinerung kann Gemüse bzw. Obst laut Tabelle dazu gegeben werden.

Mangold-Hafersuppe

In das Grundrezept 50g grob gehackten Mangold zum Schluss unterheben. Prise Cayennepfeffer dazugeben.

Himbeer-Haferbrei mit Mandelblättchen

Das Grundrezept mit Wasser zubereiten, kräftig Zimt, Vanille und Schuss Zitronensaft hinzufügen. Zum Schluss 50g Himbeeren untermischen und mit 1 EL Mandelblättchen servieren.