

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



HAFERTAG/E!

Aufgrund der vielfachen günstigen Auswirkungen auf den Blutzucker- und Fettstoffwechsel (Cholesterinspiegel, Fettleber, Bauchfett), die Darmflora und die Menge der Nahrungszufuhr, kann Hafer als Nahrungsbestandteil allen Diabetikern und präventiv auch allen Gesunden empfohlen werden.

Hafer kann wertvolle Hilfe leisten, die therapeutischen Ziele der Blutzuckereinstellung bei Diabetikern mit ausgeprägter Insulinresistenz zu erreichen. Haferkuren sind hier unbedingt zu empfehlen, sie müssen aber unter **ärztlicher Aufsicht** durchgeführt werden, um eine Hypoglykämie zu vermeiden.

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

Dauer und Häufigkeit einer Hafer-Kur:

ca. 2 bis 4 Tage - sie kann nach ca. 6 bis 8 Wochen wiederholt werden

Wann eine Hafer-Kur?

- Siehe oben und
- zu Beginn einer dauerhaften Ernährungsumstellung, besonders bei Fettleber, Übergewicht und/oder Diabetes mellitus Typ 2, hilft es sehr die Umstellung mit einer mehrtägigen Haferkur (3 Tage) zu beginnen.
- Danach gern immer wieder ein Hafertag pro Woche!

Rezept für den Hafertag - Zutaten für 1 Mahlzeit - 3 x am Tag

75g Vollkornhaferflocken (am besten selber zubereitet, siehe unten) in ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe ohne Salz und Fett kurz aufkochen und ausquellen lassen.

Ohne kochen: Hafer 2-3 Stunden einweichen oder gern auch über Nacht.

Dann nach Geschmack dazugeben, z. B.:

10g Walnüsse oder gehobelte Mandeln

7g Leinsamen, frisch geschrotet (wenn, dann auch Kurkuma + Pfeffer, damit alle Fettsäuren hergestellt werden können - EPA und DHA)

Zitronensaft – frisch gepresst

20g Beeren – frisch oder TK ohne Zuckerzusatz oder anderes Obst, **oder**

35g Gemüse z. B. : Lauch, Brokkoli, Chicorée, Gurke, Sauerkraut, Fenchel, Sellerie...**als Rohkost oder gedünstet.** Kein Mais!

Immer auch:

- Kräuter, gehackt – frisch oder TK
- Gewürze z. B. : Pfeffer, Kurkuma, Curry, Kümmel, Fenchel, Anis, Zimt (Ceylon), Koriander oder Kardamom.
- Salz nur wenig, wenn es sein muss (wenn der Brei sonst nicht als genießbar empfunden wird).



Wichtige Anmerkungen zur Haferkur

- An den Therapietagen sollten die Haferflocken (egal welche) nur mit Wasser oder fettfreier Bouillon (egal ob heiß oder kalt) zubereitet werden.
- Wichtig ist auch, während der zwei bis vier Tage die angegebene Mengen der Haferflocken keinesfalls zu überschreiten, möglichst aber auch nicht zu unterschreiten.
- Gern sollten mindestens 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag getrunken werden (Wasser, Kräuter-Tee, max. 3 Tassen schwarzer Kaffee).
- Wenn Medikamente genommen werden muss die Dosis angepasst werden, z. B. Bei Diabetes, immer nach ärztlicher Absprache!

Tipps:

- Auch im Alltag lässt Hafer sich in vielen Gerichten einsetzen, z. B. Im Frischkorngericht, Brot, Gebäck und Kuchen sowie in Bratlingen und Aufläufen.
- Mit einer aktiven und gesunden Lebensweise und der vitalstoffreichen Vollwertkost (einer ausgewogenen Ernährung) kann jeder viel für seine Gesundheit tun.
- Zusätzlich zur Vollwertkost, alle 1-2 Wochen ein oder zwei Hafertag bei o. g. Erkrankungen!

Achtung!

Gekaufte Haferflocken werden behandelt! Siehe Info von Spielberger <https://shop.spielberger-muehle.de/spielberger-haferflocken-kleinblatt-demeter-500g>. ...Nach der Darre wird der Hafer vom Spelz befreit, dann zerkleinert, gedämpft und zu feinen Flocken gewalzt. ...

Deshalb lieber selber flocken/schroten/mörsern, dann weiß ich was ich habe!

Immer Nackthafer oder Spießkornhafer kaufen!

Siehe auch Buch von Prof. Dr. A. Michalsen „Mit Ernährung Heilen“ S. 256 + 258

Weitere Infos zu [Diabetes](#), [Fettleber](#) und zur [Haferkur](#) auf ndr.de/e-docs und im

