

Haferkur

Erstsendung: Montag, 20.01.2020, 21.00 Uhr

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.

- ✓ 2-3 EL Haferflocken als Frühstück (Porridge, Müsli, Quark) können den Blutzuckerspiegel vormittags auf einem gesunden Niveau halten.
- ✓ Ein Hafertag pro Woche empfiehlt sich bei Insulinresistenz.
- ✓ Zu Beginn einer Ernährungsumstellung bei Diabetes mellitus Typ 2 ist oft eine mehrtägige Haferkur sinnvoll.

Eine Ernährungsumstellung sollte immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

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 und Früchten dient lediglich der geschmacklichen Abwechslung.
- ✓ Es ist sehr wichtig, während der drei Tage die angegeben Mengen der Haferflocken einzuhalten!
- ✓ Wer durchhält, kann die Kur um einen 4. Hafertag verlängern.
- ✓ Bitte mindestens 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag trinken (Wasser, Tee).

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 Bouillon 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 (das dauert dann einige Stunden).

Pro Tag zusätzlich erlaubt:

50 g Erdbeeren oder Himbeeren
100 g Lauch oder Champignons
Zwiebeln, Knoblauch
Kräuter und Gewürze
etwas Süßstoff und/oder Zitronensaft