

## 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.

- ✓ 2-3 EL Haferflocken im 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, 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 angegebenen 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 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 (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 Champignons  
 Zwiebeln, Knoblauch  
 Kräuter und Gewürze (Petersilie, Thymian, Minze, Zimt, abgeriebene Zitronenschale ...)  
 etwas Süßstoff und/oder Zitronensaft oder sehr sparsam Salz