Zeit für gute Vorsorge …
Dr. med. Bodo Grahlke
Facharzt Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Hafer gegen Diabetes

Hafer kann effektiv den Blutzuckerspiegel senken – ein Wissen, das in den letzten Jahren in Vergessenheit geriet. Doch immer häufiger setzen Diabetologen jetzt auf Hafertage – mit überzeugenden Erfolgen.

Hafer ist reich an Vitaminen der B-Gruppe sowie an Eisen, Magnesium, Phosphor und Zink. Vitamin B1 unterstützt das Nervensystem und fördert die Konzentration. Vitamin B2 ist wichtig für Stoffwechselprozesse ebenso wie für Haut und Nägel. Vitamin B6 braucht der Körper für die Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und die Produktion des körpereigenen Glückshormons Serotonin.

Weniger gut als seine Inhaltsstoffe und deren Wirkungen ist bekannt, dass Hafer sich auch günstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Dabei beeinflusst der Hafer nicht direkt die hohen Werte. Er verbessert vielmehr die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber dem Insulin, so dass der Körper selbst wieder weniger Insulin benötigt, um den Zuckerhaushalt zu organisieren. Das Hormon Insulin sorgt dafür, dass Zucker in die Körperzellen gelangen und als Energielieferant genutzt werden kann. Diese sogenannte Insulinsensitivität ist bei Typ II- oder Alters-Diabetikern beeinträchtigt, so dass der Blutzuckerspiegel steigt. Auf Dauer zerstört der erhöhte Zucker Mini-Gefäße und führt zu Problemen am Herzen, den Nieren und Augen.

Die positive Wirkung des Hafers

Hafer hingegen lässt die Blutzuckerwerte sinken. Offenbar können bereits wenige Hafertage schon eine Menge bewirken. Allerdings gibt es bislang kaum gute Studien, die sich mit der positiven Wirkung von Hafer auf die Blutzuckerwerte beschäftigen. Diabetiker, die zwei Tage Haferkost bekommen hatten, bildeten allerdings nach vier Wochen nachweislich vermehrt Adiponectin, ein Hormon des Bauchfettgewebes, das sich günstig auf die Stoffwechsellage auswirkt. Das Hormon beeinflusst auch das Metabolische Syndrom positiv. Dieses Syndrom ist charakterisiert durch Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Insulinresistenz. Es gilt als wichtigster Risikofaktor für Herzkranzgefäßerkrankungen und Arteriosklerose.

Der Anstieg des Hormons Adiponectin war vier Wochen nach den Hafertagen besonders hoch. Empfohlen werden daher meist zwei Hafertage alle vier Wochen. Der Hafer wird morgens zehn Minuten in Wasser gekocht und mit Mandeln und Zimt serviert, mittags und abends in Gemüsebrühe gekocht und mit Schnittlauch verfeinert. Die im Hafer enthaltene Stärke wird nach der Mahlzeit im Körper langsam zu Zucker abgebaut. Sie führt zu einem langsamen und flachen Anstieg des Blutzuckerverlaufs, so dass weniger Insulin benötigt wird, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Die wertvollen Hafer-Ballaststoffe unterstützen diesen insulinsparenden Effekt. Bei etwa 70 bis 80 Prozent der Patienten verbessert sich nach einer Haferkur die Insulinresistenz. Diese positive Wirkung wurde inzwischen generell bei Vollkorn-Getreideprodukten beobachtet, wie laufende Studien bestätigen. Viele Patienten, so die Erfahrungsberichte, können sogar ihre Medikamente reduzieren. Selbst schwer einstellbare Patienten mit erheblichen Blutzuckerschwankungen profitieren von der Haferkost.

Die Hafertage sollten bei Diabetes allerdings nicht auf eigene Faust, sondern unbedingt unter ärztlicher Anleitung durchgeführt werden. Denn der Blutzucker kann durch die Haferdiät so rasch absinken, dass die Medikamente zügig angepasst werden müssen.
rbb PRAXIS Mi 18.04.12 20:15