Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter April 2023

Da sticht mich doch der Hafer…

...zu Recht! Denn Hafer war schon zu Großmutters Zeiten ein Superfood: aus Hafer wurden süße Breie gekocht, Plätzchen gebacken oder herzhafte Suppen zubereitet. Mittlerweile ist *Avena sativa*, wie Hafer botanisch heißt, auch wissenschaftlich gut erforscht und punktet durch gesundheitliche Vorteile. Er ist glutenarm, ballaststoffreich, antientzündlich und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Vitamin B7 (Biotin), Zink, Selen und Kupfer sind z. B. wichtig für gesunde Haut und Nägel, und Vitamin B1 (Thiamin) und Vitamin B6 (Pyridoxin) stärken unser Nervensystem. Zudem enthält Hafer auch Eisen, Magnesium und Kalzium.
Auf 100 Gramm liefert uns der Hafer, wie auch andere Getreidesorten, etwa 350 Kilokalorien, deshalb hält eine Portion Haferflocken (30 Gramm) auch bis zum Mittag satt. Dies liegt am pflanzlichen Eiweiß und den Ballaststoffen, z. B. dem löslichen Beta-Glucan, welches verhindert, dass der Blutzuckerspiegel stark ansteigt. So konnten wissenschaftliche Studien mittlerweile zeigen, dass Hafer bei Diabetes eine verringerte Insulinreaktion bewirken kann.

Außerdem senkt Hafer das LDL-Cholesterin, weil es die Gallenflüssigkeit, in der sich große Mengen Cholesterin befinden, im Darm bindet. Anschließend wird das LDL-Cholesterin mit dem Stuhl ausgeschieden, anstatt erneut in den Blutkreislauf zu gelangen. Wer von diesem Effekt profitieren will, sollte täglich rund 3 Gramm Beta-Glucan zu sich nehmen – das sind rund 80 Gramm Haferflocken pro Tag. Da freuen sich auch Ihre Darmbakterien, denn Hafer ist ein präbiotisches Lebensmittel und unterstützt das Darmbakterienwachstum. In klinischen Studien konnte zudem gezeigt werden, dass durch den Verzehr von Hafer die Ausschüttung des Peptidhormones YYY gesteigert wird, einem Sättigungshormon, sodass wir nach der Hafermahlzeit sogar noch weniger Appetit haben.
Falls Sie nun Lust auf Hafer haben, probieren Sie ihn doch auch mal als herzhaften Porridge!

Folgendes Grundrezept (für 2 Portionen) können Sie mit beliebigen Beilagen/Toppings ergänzen: in 500 ml Flüssigkeit (Wasser, (Pflanzen-) Milch, Gemüsebrühe) werden 100 g Haferflocken eingerührt und etwa 5 Minuten geköchelt. Bei Bedarf noch salzen. 200 g Gemüse (z. B. 100 g Erbsen und 100 g Mais) waschen, zerkleinern und mit dem Porridge vermengen. Abgedeckt weitere 5 Minuten köcheln lassen. Als Topping 2 EL Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne anrösten und über den Porridge geben. Ihrer Fantasie sind beim Würzen keine Grenzen gesetzt, z. B. mit Knoblauch-Öl, Cayenne oder Curry - so bekommt Ihr Gericht je nach weiteren Zutaten eine feine Note. Ob Sie übrigens feine oder grobe Haferflocken verwenden, ist Ihre Geschmackssache - beide sind grundsätzlich Vollkornkost und enthalten immer die Randschichten und den Keimling des Haferkorns.

FAZIT: Ihr Ernährungsteam vom ZEP kann Ihnen den Hafer nur wärmstens empfehlen! Nehmen Sie dieses schmackhafte, vielseitig einsetzbare und regionale Getreide mind. 2-3x pro Woche in Ihren Speiseplan auf! Ein neues ReZEPteheft dazu wird es im Herbst bei uns zu erwerben geben. ;-)

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München; Verfasserin: Dipl.oec.troph. Hellen Meyer

Quelle: UGB Forum 1/23, www.oekotest.de, www.eatsmarter.de; Hafertage: https://menschen-mit-diabetes.de/ratgeber/hafertage-diabetes; Studien zu Beta Glucan: Mol Nutr Food Res. Okt. 2009;53(10):1343-51. doi: 10.1002/mnfr.200800343. Nutr. Res.2009 Oct;29(10):705-9. doi: 10.1016/j.nutres.2009.09.012. Bild: Das Netzwerk zur Selbsthilfe; Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Bundesverband