



Hafertage wiederentdeckt – für Diabetes Typ 2

Hafer ist den meisten Menschen durch Müsli, Haferflocken oder Porridge bekannt. Wer sich näher mit der Getreideküche beschäftigt hat, weiß, dass Hafer die „Pferde feurig macht“, anregend bei Müdigkeit und Erschöpfung wirken kann. Auch als Sportlergetreide ist Hafer bekannt, der besonders bei lang dauernden Leistungen zur Versorgung beitragen kann. Daneben sind auch gesundheitsförderliche Eigenschaften des Hafers bekannt: So vermag er den Cholesteringehalt des Blutes zu senken und ist Magen freundlich durch seine Schleimstoffe. Eine andere Wirkung des Hafers war dagegen bei vielen Menschen in Vergessenheit geraten und ist seit wenigen Jahren nun wiederentdeckt worden: die Haferkur.



Hafertage bei Diabetes

Diabetes ist heute eine Volkskrankheit, an der bereits 8 Mill. Deutsche leiden – mit zunehmender Tendenz. Dabei tritt vor allem Diabetes Typ 2 auf, früher Altersdiabetes genannt. Bei dieser Erkrankung wird zwar oft noch genug Insulin produziert, das Hormon, welches den Blutzuckerspiegel reguliert. Aufgrund von Übergewicht kann es allerdings nicht richtig wirken. Es kommt zur Insulinresistenz. So bleibt der Blutzuckerspiegel zu hoch, die Körperzellen, die die Glukose zur Energiegewinnung nutzen müssen, bekommen zu wenig. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel ist langfristig ein Risiko für Folgeschäden an den feinen Adern in Auge und Füßen. Über- und Unterzuckerungen sind gefährliche Entgleisungen des Stoffwechsels. Daher muss Diabetes entsprechend behandelt werden. Als das Hormon Insulin noch nicht zur Verfügung stand, war die Ernährung das wichtigste Therapiemittel. Der Arzt Carl von Noorden hatte seit 1902 die Hafertage in die Diabetesbehandlung eingeführt. Bis heute bekommen die Patienten 3-4 Tage lang täglich 200-250 g Hafer verteilt auf alle Mahlzeiten. Neben der Besserung der Stoffwechsellage führen Hafertage zur Blutzuckersenkung und vermindern die Zuckerausscheidung im Harn. Auch der Mineralhaushalt normalisiert sich und mögliche Darmstörungen verschwinden. Mit der Verfügbarkeit des Insulins und anderer Medikamente gerieten die Hafertage in Vergessenheit. Udo Renzenbrink, anthroposophischer Arzt und Ernährungsmediziner hielt allerdings daran fest (1).

Durch Studien in verschiedenen Kliniken wurde jetzt die günstige Wirkung der Hafertage bei Diabetes bestätigt. Nach einer Haferkur verminderte sich der Insulinbedarf zwischen 24 und 42 % bei den Teilnehmern. Diese Wirkung hielt bis zu einem Monat an. Die Haferkur ist damit preiswert und Medikamente sparend. Sie hat einen weiteren positiven Nebeneffekt: Insulin fördert nämlich den Fettaufbau, weniger Insulin erleichtert damit das Abnehmen, das wiederum die Schwere des Diabetes vermindern kann. Die Haferkur wird z.B. bei der Diabetikerbehandlung im anthroposophischen Krankenhaus Havelhöhe in Berlin und im Kantonsspital Baden in Zürich, aber z.B. auch im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen (2,3) angewandt. Die Patienten erhalten 3x täglich einen Haferbrei mit Wasser oder Gemüsebrühe gekocht. Frisches Gemüse und Kräuter oder Nüsse mit Zimt gibt es dazu.

Inzwischen kennt man auch eine entzündungshemmende Wirkung im Blut. Daher kann regelmäßiger Haferverzehr präventiv für den noch Gesunden empfohlen werden z.B. im morgendlichen Müsli oder mit anderen Hafergerichten. Im AKE gibt es viele Rezepte (z.B. im Ernährungsrundbrief Heft 1-06) oder im Buch „Getreide-Zubereitungen“, so dass man nicht nur Breie essen muss, sondern Aufläufe, Suppen, Bratlinge und sogar Brot aus Hafer zubereiten kann.

Literatur:

- 1) Udo Renzenbrink: Ernährung und Diabetes. Arbeitskreis für Ernährungsforschung 2. Aufl 1997
- 2) www.hgz-bb.de/herz/das-herz/herzinsuffizienz/haferkur.html – Flyer „Hafer hält den Zucker im Zaum“
- 3) Zerm, R. „Die Bedeutung der Ernährung am Beispiel von Hafer und Insulinresistenz“, in Merkurstab 5/2009, S.485-491