

HAFER AKTUELL: BALLASTSTOFFE



Vieles spricht für eine Steigerung des Verzehrs von Ballaststoffen: der cholesterinregulierende Effekt, die förderliche Wirkung auf Verdauung und Darmflora und die geringen Schwankungen des Blutzuckerspiegels.

Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* hat durch Auswertung wissenschaftlicher Studien u. a. festgestellt, dass ein hoher Verzehr an Ballaststoffen in Getreidevollkornprodukten wahrscheinlich das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, für maligne Tumore im Dickdarm und für die koronare Herzkrankheit senkt. Im Gegensatz dazu steht, dass die Ballaststoffzufuhr in der Bevölkerung weit unter den empfohlenen Mengen liegt.

Um eine Steigerung des Verzehrs von Ballaststoffen zu erzielen, muss u. a. zu Vollkornprodukten gegriffen werden bzw. zu Produkten, die vor allem die äußeren Schichten des Getreidekorns enthalten. Bei Vollkornprodukten sind nicht nur der innere Mehlkörper, sondern auch die nährstoffhaltigen Randschichten und der Keimling mit verarbeitet. Alle Haferflocken – egal, ob kernige, zarte oder lösliche – sind „Vollkorn“. Haferspeisekleie besteht vorrangig aus Randschichten und Keimling, darf gemäß Definition zwar nicht als Vollkornprodukt bezeichnet werden, enthält die hafereigenen Nährstoffe Eiweiß, Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe in besonders hoher Konzentration.

Von den 10 Prozent Ballaststoffen im Hafer macht das lösliche Beta-Glucan knapp die Hälfte aus. Beta-Glucan hat zwei wesentliche Wirkungen:

➔ Es bindet Gallensäuren, wodurch die Neubildung von Gallensäuren mittels Cholesterin angekurbelt wird. Dies bewirkt einen normalen regulierten Cholesterinspiegel und kann unter bestimmten Voraussetzungen sogar cholesterinsenkend sein. Enthält ein Lebensmittel pro Verzehrportion mindestens ein Gramm des Ballaststoffs Beta-Glucan aus Hafer, darf dieses Lebensmittel gemäß EU-Health-Claims-Verordnung mit der Aussage „Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut“ ausgelobt werden. Der Hersteller muss kennzeichnen, dass ein hoher Cholesterinwert zu den Risikofaktoren für die koronare Herzkrankung gehört und dass sich die cholesterinsenkende Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von drei Gramm Hafer-Beta-Glucan einstellt.

➔ Beta-Glucan bildet durch die Bindung von Wasser eine viskose Masse, aus der die Nahrungsbestandteile und Nährstoffe nur langsam herausgelöst werden können. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer und in geringerem Ausmaß an, es wird weniger Insulin pro Zeiteinheit für den Glucosetransport in die Zellen ausgeschüttet und die Sättigung hält länger an. Durch die verringerte Insulinausschüttung kommt darüber hinaus der Fettabbau besser in Gang.

Auch die Bildung von kurzkettigen Fettsäuren im Fermentationsprozess der löslichen Ballaststoffe verringert die Glucoseaufnahme ins Blut.

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser,

Hafer ist ein Getreide, das seit Jahrhunderten in Deutschland und vielen Ländern Europas angebaut wird und bereits in der Antike bekannt war. Der schon von Germanen und Römern zubereitete Haferbrei hat sich bis in die Gegenwart durchgesetzt. In Großbritannien und Skandinavien gehört der Porridge zum täglichen Frühstück, und auch in Deutschland wird er immer beliebter. Gerade im Wintersport ist Porridge mit leckeren Toppings, wie Nüssen und Honig, eine von innen wärmende und energiegeladene Mahlzeit.

Im Ackerbau gilt Hafer als „Gesundungsfrucht“, die in der Fruchtfolge zur Regeneration der Böden eingesetzt wird. Auch in der menschlichen Ernährung trägt Hafer zur „Gesundung“ bei, denn er hat durch sein Nährstoffprofil positive Wirkungen auf verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten. In jüngster Zeit wird der altbekannte Haferbrei mit der Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus Typ 2 in Verbindung gebracht.

Eine der wichtigsten Komponenten im Hafer sind die Ballaststoffe. Vor allem das Beta-Glucan sticht hier hervor. Dieser natürliche lösliche Ballaststoff hat physiologische Eigenschaften, die sich nachhaltig positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Wir freuen uns, dass dieses traditionelle Ernährungswissen über Hafer nun auch durch das wissenschaftliche Gutachten der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) und die EU-Health-Claims-Verordnung offiziell anerkannt ist. Dazu mehr in diesem Newsletter.

Gute Lektüre wünscht Ihnen

Sandra Wunderlich
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

HERAUSGEBER:

Getreidenährmittelverband e. V.
Postfach 120662, 10596 Berlin
info@alleskoerner.de

LITERATURHINWEISE:
www.alleskoerner.de

INFORMATIONSMATERIALIEN:

www.alleskoerner.de/Service/Infomaterial

HAFER FÜR: DIABETES-PATIENTEN

Die Ballaststoffe im Hafer können ihr Leistungsspektrum natürlich vor allem in der Gesundheitsvorsorge voll ausspielen. Aber auch wenn es bereits zu einer Erkrankung des Metabolischen Syndroms gekommen ist, wie z. B. zu Insulinresistenz oder Diabetes mellitus Typ 2, können die Haferinhaltsstoffe nutzbringend und nachhaltig wirken.

In jüngster Zeit wenden zahlreiche Mediziner und Diabetesberater wieder die sogenannten „Hafertage“ an. „Ziel der Hafertage ist, durch eine sehr haferbetonte Kost über einen Zeitraum von zwei bis drei Tagen die Blutzuckerwerte zu harmonisieren und dadurch die Insulinzufuhr über Injektionen oder orale Antidiabetika zu reduzieren“, erläutert Professor Bjoern A. Remppis vom Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen. „Die Körperzellen reagieren wieder empfindlicher auf das Insulin. Durch die gesteigerte Insulinsensitivität wird das körpereigene bzw. zugeführte Insulin in der Folge effizienter genutzt. Die oftmals notwendige Gewichtsabnahme wird bei den Patienten dadurch unterstützt.“

Mehrere wissenschaftliche Beobachtungsstudien und die Rückmeldungen aus der diabetologischen Praxis bestätigen die Effekte. Danach liegen die Blutzuckerwerte der Probanden bzw. Patienten am Ende der Hafertage 27 bis 37 Prozent unter den Werten zu einem Zeitpunkt vor der Anwendung. Die Insulinzufuhr kann um rund 40 Prozent reduziert werden. Dieser Insulinspareffekt ist während der Hafertage und kurz danach erfahrungsgemäß am höchsten. Danach steigen die Blutzuckerwerte wieder an, erreichen aber häufig nicht mehr die Werte vor der Haferkur. Der Effekt einer geringeren Insulinzufuhr kann ca. vier Wochen nach Abschluss der Hafertage aufrechterhalten werden.

Hafer enthält darüber hinaus zahlreiche Mikronährstoffe, die für den Diabetespatienten besonders wichtig sind:

VITAMIN B1: Die Wissenschaft nimmt einen erhöhten Bedarf bei Diabetikern an, da dieses wasserlösliche Vitamin vermehrt ausgeschieden wird. 40 g Haferflocken decken 21,5 % der empfohlenen Tageszufuhr.

FOLSÄURE: Dieses B-Vitamin ist für einen normalen Homocysteinspiegel und somit für die Gefäßgesundheit wichtig. 40 g Haferflocken decken 17,4 % der empfohlenen Tageszufuhr.

MAGNESIUM: Es verbessert die Wirkung des Insulins. 40 g Haferflocken decken 13,9 % der empfohlenen Tageszufuhr.

VIEL KALIUM, WENIG NATRIUM: ein Verhältnis von 158 : 3 gilt als vorteilhaft. Haferflocken entsprechen dem genau: 40 g enthalten 158,8 mg Kalium und 2,7 mg Natrium.

UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN: Sie wirken günstig auf Insulinsensitivität, Fettstoffwechsel und Cholesterinspiegel. Das Fett im Hafer besteht zu 75 % aus ungesättigten Fettsäuren.

➔ Mit einer E-Mail an info@alleskoerner.de können Fachkräfte aus Medizin, Diabetologie und Diätetik kostenfrei eine Broschüre anfordern, in der die Grundlagen für die Anwendung der Hafertage zusammengefasst sind.

HAFER ALLTAGSTIPPS: JEDER ESSLÖFFEL ZÄHLT



Ballaststoffe sind zwar „in aller Munde“ – werden aber zu wenig verzehrt! Hier ein paar Tipps, die Sie in Ihre Beratungsgespräche integrieren können.

WIE 30 GRAMM BALLASTSTOFFE UND 3 GRAMM BETA-GLUCAN AM TAG ERREICHT WERDEN:		
Mahlzeiten	Ballaststoff-Gehalt gesamt ca.	Beta-Glucan-Gehalt im Hafer ca.
Frühstück: – 40 Gramm Haferflocken mit einer Banane und 125 ml fettarmer Milch	7,6 g	1,80 g
Zwischenmahlzeiten: – 1 Hafer-Beeren-Muffin – 2 Haferkekse (32 g) – 1 Becher Fruchtjoghurt (1,5%) mit 2 EL Haferspeisekleie – 1 Apfel (200 g)	1,5 g 1,4 g 3,5 g 4,0 g	0,23 g 0,60 g 1,60 g –
Hauptmahlzeiten: – 1 Portion Gemüseauflauf mit Haferflocken – 1 Portion Salat mit Hafer-Käse-Talern	12,0 g 5,3 g	3,38 g 1,35 g
Summe:	35,3 g	8,96 g

➔ Hafererzeugnisse können im Alltag einfach und effektiv eingebaut werden. Nicht nur im Frühstücksmüsli mit Milch und Obst, sondern auch in Brot, Gebäck und Kuchen kommen Haferflocken zum Einsatz. Sie können bis zu einem Drittel des Mehls ersetzen und in Muffins, Pfannkuchen, Aufläufen, Frikadellen u. v. m. verwendet werden. Sie verleihen dem Gericht eine leicht nussige Note, manchmal sind sie kaum wahrzunehmen, ihre Wirkung entfalten sie dennoch. Wichtig ist: Jedes Gramm zählt für die Ballaststoff- und Beta-Glucan-Bilanz.

➔ Laut der *Nationalen Verzehrsstudie II* erreichen in Deutschland etwa 68 Prozent der Männer und 75 Prozent der Frauen den DGE-Richtwert von 30 Gramm Ballaststoffen, die pro Tag empfohlen werden, nicht. Abhängig von der Altersgruppe liegen die aufgenommenen Ballaststoffmengen bis zu 28 Prozent unter dem Richtwert. Bei Kindern und Jugendlichen stabilisiert sich laut der *DONALD-Studie* des Forschungsinstituts für Kinderernährung die Ballaststoffzufuhr zwar in den letzten Jahren und zeigt sogar eine leichte Steigerung bei Ballaststoffen aus Getreide. Insgesamt liegen die Ballaststoffmengen jedoch auch hier mit bis zu 30 Prozent weit unter dem Referenzwert von 14 Gramm pro aufgenommene 1000 Kilokalorien.

FAUSTREGEL:

1 EL Haferflocken (10 g) = 1 g Ballaststoffe, davon ca. 0,45 g Beta-Glucan
1 EL Haferkleie (10 g) = 1,75 g Ballaststoffe, davon ca. 0,81 g Beta-Glucan