



Hafer für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Hafer als Lebensbegleiter

Hafer ist ein Vollkorn-Allrounder, der in verschiedenen Lebensphasen einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten kann. In der Schwangerschaft kann Hafer dazu beitragen, den erhöhten Nährstoffbedarf der Frau zu decken. Vom Säuglings- bis ins Grundschulalter muss das Kind mit wichtigen Nährstoffen für Wachstum, Knochenaufbau und die geistige Entwicklung versorgt werden. Die optiMIX-zertifizierten Hafer-Mahlzeiten unterstützen eine balancierte Nährstoffzufuhr. In Schule wie Beruf bietet Hafer Nahrung für die geistige Leistungsfähigkeit. Im Sport spielt Hafer bei Ausdauersportarten den Vorteil seiner komplexen Kohlenhydrate aus, die als wertvolle Energiequellen gespeichert werden. In der Ernährung im Alter können Hafererzeugnisse als Vollkornprodukte die Ballaststoffzufuhr gewährleisten. Durch verschiedene Darreichungsformen werden vorhandene Schwierigkeiten beim Kauen und in der Verdauung umgangen.

Neben diesen allgemein gesundheitsförderlichen Aspekten ist Hafer auch bei bestimmten Risikofaktoren und Krankheitsbildern empfehlenswert. Gerade für das Herz-Kreislaufsystem sind die Nährstoffe des Hafers wertvoll. Bauchbetontes Übergewicht (bis hin zu Adipositas), Bluthochdruck (Hypertonie), Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämie) sowie Insulinresistenz oder Diabetes mellitus Typ 2 sind wesentliche Risikofaktoren für Herz und Kreislauf und können zu gravierenden Folgeerkrankungen führen.

Hafer – Nährstoffe und Genuss für die Herz-Kreislaufgesundheit

Die Schlüsselsubstanz – das Hafer-Beta-Glucan

Das getreidespezifische Hafer-Beta-Glucan ist ein löslicher Ballaststoff, der in dieser Form nur in Hafer vorkommt. Lösliche Ballaststoffe sind Quellstoffe, die im Magen-Darm-Trakt Wasser binden, dadurch eine viskose, zähflüssige Lösung bilden und in Stoffwechsel- und Verdauungsprozessen wirken. Unlösliche Ballaststoffe sind Füllstoffe, sie aktivieren die Darmbewegung und regen auf diese Weise die Verdauung an.

| | Lösliche Ballaststoffe | dav. Beta-Glucan | Unlösliche Ballaststoffe |
|--|------------------------|------------------|--------------------------|
| Haferflocken/-grütze: | | | |
| 100 g | 4,9 g | 4,5 g | 5,1 g |
| 40 g-Portion | 2,0 g | 1,8 g | 2,0 g |
| 1 EL = 10 g | 0,5 g | 0,45 g | 0,5 g |
| Haferkleie (Grieß): | | | |
| 100 g | 6,7 g | 6,1 g | 6,9 g |
| 20 g-Portion | 1,3 g | 1,2 g | 1,4 g |
| 1 EL = 10 g | 0,7 g | 0,61 g | 0,7 g |
| Haferkleie (lösliche Kleieflocken): | | | |
| 100 g | 7,8 g | 7,5 g | 11,0 g |
| 20 g-Portion | 1,6 g | 1,5 g | 2,2 g |
| 1 EL = 5 g | 0,4 g | 0,38 g | 0,55 g |

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut 2008 Nährwert-Tabellen; Durchschnittswerte von Produktverpackungen

Für ein gesundes Körpergewicht

Mit 368 kcal auf 100 g sind Haferflocken nicht kalorienarm, bewirken jedoch durch die langkettigen Kohlenhydrate und die Ballaststoffe eine länger anhaltende Sättigung. Eine 40 g-Portion Haferflocken enthält 147 kcal und wird mit Milchprodukten sowie Nüssen und Obst zu einer Vollwert-Mahlzeit.

Der lösliche Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan hat eine hohe Wasserbindungsfähigkeit. Das Aufquellen der Nahrung durch die Bindung von Beta-Glucan und Wasser führt zu einer längeren Verweildauer im Magen. In wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass Hafer-Beta-Glucan zu verringertem Hungergefühl und zu höherem Sättigungseffekt führt. Ausschlaggebend sind dabei Sättigungshormone, die vermehrt ausgeschüttet werden je höher der Beta-Glucan-Anteil in der Nahrung ist. In den Studien wurden diese Ergebnisse mit einer Beta-Glucan-Menge in der Mahlzeit zwischen zwei und sechs Gramm erreicht.



Hafer hat einen hohen Ballaststoffgehalt. Zehn Prozent des Haferkerns machen die löslichen und unlöslichen Ballaststoffe aus. Ballaststoffe sind insbesondere für die Herz-Kreislauf- und die Darmgesundheit von herausragender Bedeutung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hebt in einer Leitlinie den Ballaststoffverzehr besonders hervor. Mit überzeugender Evidenz senkt ein hoher Verzehr an Vollkornprodukten sowie an löslichen Ballaststoffen die Konzentration von Gesamt- und LDL-Cholesterin. Mit dem zweithöchsten Evidenzgrad „wahrscheinlich“ senkt ein hoher Verzehr an Getreidevollkornprodukten das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie und koronare Herzkrankheit.

Verzehreideen



Pro Vorschlag gilt: Jeweils 2 g Hafer-Beta-Glucan sind enthalten.

Die angegebenen Mengen an Haferprodukten können nach Belieben verwendet werden: für ein Müsli mit Obst und Milchprodukt, für einen warmen Porridge oder in Gebäck, Kuchen und herzhaften Gerichten.

1. 4,5 EL Haferflocken (166 kcal)
2. 3 gehäufte EL Haferkleie-Grieß (112 kcal)
3. 3 EL Haferflocken + 1 EL Haferkleie-Grieß (145 kcal)
4. 3 EL Haferflocken + 2 EL lösliche Haferkleieflocken (145 kcal)
5. Porridge Indisch mit Datteln (310 kcal)
6. Süßer Haferauflauf mit Obst (420 kcal)

Für einen gesunden Blutdruck

Aus Studien lassen sich Tendenzen erkennen, dass Hafer-Beta-Glucan positiv auf den Blutdruck wirkt. Darüber hinaus ist im Hafer das für den Blutdruck relevante Verhältnis zwischen den Mineralstoffen Natrium (Salz) und Kalium vorteilhaft. 100 g Haferflocken enthalten 397 mg Kalium und knapp 7 mg Natrium (17 mg Salz) und sind somit sehr natrium- bzw. salzarm. Eine 40 g-Portion Haferflocken „belastet“ die maximal pro Tag empfohlene Salzaufnahme zu lediglich 0,1 Prozent. Die Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Kalium decken 40 g Haferflocken zu acht Prozent.

Für einen ausgeglichenen Fettstoffwechsel und Cholesterinspiegel

Zahlreiche Studien belegen, dass Hafer-Beta-Glucan den Cholesterinspiegel senken sowie einen normalen Cholesterinspiegel aufrechterhalten kann. Diese positiven Wirkungen stellen sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Beta-Glucan ein – eine Menge, die mit dem Verzehr klassischer Hafererzeugnisse zu erreichen ist.

Für die Wirkung des Beta-Glucans ist die Verbindung zwischen Cholesterin und Gallensäuren ausschlaggebend. Cholesterin ist u. a. für die Bildung von Gallensäuren zuständig, die wiederum für die Fettverdauung wichtig sind. Das Hafer-Beta-Glucan bindet neben Wasser auch Gallensäuren, diese werden somit ausgeschieden und stehen für die Fettverdauung nicht mehr zur Verfügung. Daher wird der Vorrat an Gallensäuren mithilfe von Cholesterin aufgefüllt, dabei wird Cholesterin „verbraucht“. Der Cholesterinspiegel im Blut sinkt bzw. fällt auf ein normales Niveau zurück.

Verzehrideen

Pro Variante gilt: 3 g Hafer-Beta-Glucan – verteilt über alle Mahlzeiten – sind enthalten.

| Variante | Frühstück | Zwischenmahlzeit | Hauptmahlzeit |
|----------|--|--|---|
| 1 | Müsli-Frühstück aus 4 EL Haferflocken mit Milchprodukt und Obst | 1 Joghurt mit 2 EL Haferkleie | – |
| 2 | Müsli-Frühstück aus 3 EL Haferflocken mit 1 EL Haferkleie-Grieß, 1 EL löslichen Haferkleieflocken, 2 Walnüssen (gehackt), Obst und Milch | 1 Hafercookie (enthält ca. 15 g Haferflocken) | – |
| 3 | Müsli-Frühstück aus 4 EL Haferflocken mit Milchprodukt und Obst | 1 Shake mit Milch, Heidelbeeren und 4 EL löslichen Haferkleieflocken | – |
| 4 | Müsli-Frühstück aus 4 EL Haferflocken mit Milchprodukt und Obst | – | gemischter Salat mit 1 Hafer-Käse-Taler (z. B. Mozzarella mit Haferflocken paniert und ausgebacken) |
| 5 | – | – | Gefüllte Paprikaschote mit Haferflocken, Erbsen und Schinken |
| 6 | Über den Tag verteilt knapp 7 EL Haferflocken | | |
| 7 | Über den Tag verteilt 4 EL Haferflocken und 2 EL Haferkleie-Grieß | | |

Für einen ausbalancierten Blutzucker- und Insulinspiegel

Studien zeigen, dass Hafer bzw. Hafer-Beta-Glucan nach der Mahlzeit den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lässt, dadurch die Ausschüttung von Insulin reguliert und die Insulinresistenz verbessert.

Die durch Beta-Glucan gebildete zähflüssige Lösung schließt die Nahrungsbestandteile und Nährstoffe ein. Dadurch verlängern sich der Abbau der Nährstoffe im Dünndarm sowie der Transport der Nährstoffe zu den Organen. Die aus den Hafer-Kohlenhydraten abgebaute Glucose gelangt demnach zeitverzögert ins Blut, der Blutzuckerspiegel steigt nicht so schnell und nicht so hoch an. Das kontrollierte Glucoseniveau bewirkt eine geringere Insulinausschüttung und garantiert somit, dass das Insulin als „Transporteur“ der Glucose zu Zellen und Organen konstant und effizient arbeiten kann.

In Diabetologie, Kardiologie oder auch bei Adipositas erleben die sogenannten „Hafer-tage“ als zeitlich begrenzte diätetische Therapie eine Renaissance. Neben wenigen wissenschaftlichen Studien liegen zahlreiche Rückmeldungen aus der Praxis vor. Über eine Zwei- oder Drei-Tages-Haferkur können Blutzuckerwerte der Patienten um 25 bis 40 Prozent gesenkt und die Insulinzufuhr um mehr als 40 Prozent reduziert werden.

Hafer – der ideale Partner für herzgesunde Lebensmittel

Für eine herzgesunde Ernährung werden vor allem frisches vitaminreiches Gemüse und Obst, fettarme Fleisch- und Milchzeugnisse, hochwertige ungesättigte Fette sowie Vollkorngetreideprodukte empfohlen. Produkte aus Hafer sind stets Vollkorn oder haben einen besonders hohen Nährstoffgehalt. Sie schmecken gut und sind unkompliziert und abwechslungsreich in den Alltag einzubauen. Im Müsli sind sie ideale Partner von fettarmen Milchprodukten. Fettfrei geröstet sind Haferflocken ein kerniges Topping für einen Salat mit Olivenöl. In Gemüseaufläufen verfeinern Haferflocken die cremige Soße oder die knackige Kruste und sind eine gesunde Panade für Geflügel- und Fischfilets oder Backkäse. In Gebäck und Kuchen spielen sie ihr leicht nussiges Aroma besonders aus.

Verzehrideen



Für alle Vorschläge gilt: möglichst hoher Kalium- und niedriger Salzgehalt

1. Müsli-Frühstück aus 4 EL Haferflocken, 1 Banane (200 g) und 125 ml fettarmer Milch: 1,09 g Kalium = 54 % der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr; 0,16 g Salz = 2,6 % der Referenzmenge für die tägliche maximale Zufuhr
2. Porridge aus 4 EL Haferflocken, 250 ml fettarmer Milch und 100 g Himbeeren: 0,72 g Kalium = 36 % der Referenzmenge; 0,31 g Salz = 5,1 % der Referenzmenge
3. Hafergrütze ist eine klassische Zutat für Grünkohlgerichte. Und Grünkohl ist mit 490 mg Kalium pro 100 g ebenfalls ein kaliumreiches Gemüse. So ist auch diese traditionelle Mahlzeit blutdruckschonend.

Verzehrideen



Alle oben aufgeführten Verzehrsvorschläge sind empfehlenswert.

Wer die Hafertage ausprobieren möchte, sollte dies mit Arzt und Ernährungsberater besprechen! Grundlage eines Hafertags sind drei Mahlzeiten mit insgesamt 225 g Haferflocken begleitet von z. B. 50 g Beeren und 50 g Lauch oder alternativ 20 g gehobelten Mandeln, sowie Kräutern, Zitronensaft, Süßstoff, Zimt. Die Haferflocken werden mit Wasser oder – für die herzhaftere Variante – mit Gemüsebrühe aufgekocht. An einem Hafertag werden allein über die Haferflocken 22,5 g Ballaststoffe (mindestens 30 g täglich werden empfohlen) und 10 g Beta-Glucan aufgenommen! Die Beta-Glucan-Menge ist hoch und sollte nur zeitlich begrenzt und in Absprache mit Arzt oder Ernährungsberater zugeführt werden. Dazu ist es wichtig, ausreichend zu trinken.