



HAFER & GENUSS

Hafer hat's in sich – nicht nur kulinarisch, sondern auch gesundheitlich. Der Ballaststoff Beta-Glucan und die komplexen Kohlenhydrate im Hafer sorgen unter anderem für einen langsameren und niedrigeren Anstieg des Blutzuckerspiegels. Unser Rezept für die Hafer-Banane-Schoko-Riegel kommt ganz ohne zusätzlichen Zucker aus und liefert den perfekten Snack für Zwischendurch.

Hafer-Banane-Schoko-Riegel

Zuerst den Backofen auf 160°C vorheizen (Ober/Unterhitze). 120 g zarte Haferflocken, 75 g gehackte Nüsse, 50 g Chiasamen und 50 g Trockenfrüchte nach Wahl in einer Schüssel vermengen. In einer weiteren Schüssel zwei reife Bananen zerquetschen und zu den trockenen Zutaten geben. Alles vermengen. Optional können 50 g gehackte Zartbitterschokolade hinzugefügt werden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Masse etwa fingerbreit verteilen. Nachdem die Masse in Form gebracht wurde für ungefähr 20 Min. backen. Bevor die einzelnen Riegel geschnitten werden, Masse auskühlen lassen.



Liebe Leserinnen und Leser,

in Deutschland leben aktuell rund 8,7 Millionen mit einem diagnostizierten Typ-2-Diabetes. Auch weltweit wächst die Anzahl der Betroffenen. Die Hälfte der Menschen mit dieser Erkrankung werden ohne eine medikamentöse Therapie behandelt, dafür helfen ihnen eine Ernährungsumstellung, eine Gewichtsabnahme und/oder mehr Bewegung. Auch die gegebenenfalls mit dem Diabetes einhergehenden Begleit- und Folgeerkrankungen vermindern die Lebensqualität und die Lebenserwartung. Daher zeigen wir in dieser news-Ausgabe, weshalb Hafer so ein ideales Getreide beim Diabetes-Management ist und wie der ballaststoffreiche Hafer das Lipidprofil bei Patient*innen mit Typ-2-Diabetes verbessern kann. Die Genetik scheint laut neuester Daten für die Wirkung der Ballaststoffe entscheidend zu sein. Detaillierte Informationen gibt es außerdem in unseren zwei Broschüren „Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels“ für Patient*innen bzw. Fachpersonal, die auf unserer Website zu finden sind.

Herzliche Grüße

Ihr Team von Hafer Die Alleskörner



HAFER IN SOCIAL MEDIA

Mit unseren Postings bei Instagram und Facebook decken wir eine große Themenvielfalt ab: leckere Rezepte, Fachinformationen, Beratungstipps u.v.m. für Ernährungsfachkräfte sowie allgemeine Hintergrundinfos rund um Hafer.



Bildnachweis: © Antonios Mitsopoulos, © famefact, © Larissa Günther

* Rezept Hafer-Eiweiß-Brötchen

Ofen auf 200°C vorheizen (Ober/Unterhitze). 50 g Chiasamen mit 500 g Magerquark und 1 Ei verrühren und 20 Minuten quellen lassen. 150 g Hafermehl, 65 g Haferkleie, 60 g Weizenkleie, 1 Päckchen Backpulver und ein gestrichener TL Salz hinzugeben und zu einem klebrigen Teig vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Mehl und

20 g Haferflocken bestreuen. Den Teig nun entweder mit nassen Händen zu 9 runden Brötchen formen oder ihn zu einer viereckigen Fläche (ca. zwei Finger hoch) formen. Bei dieser Variante muss die Masse dann in 9 gleich große Quadrate geschnitten werden. 10 g Chiasamen über den Teig streuen und die Brötchen auf mittlerer Schiene für ca. 30 Minuten backen.

HAFER IN DER WISSENSCHAFT

Hafer – ideales Getreide für das Diabetes-Management

Weltweit sind immer mehr Menschen von einem Diabetes mellitus Typ 2 betroffen. Alleine in Europa wird die Zahl der Betroffenen bis zum Jahr 2045 auf 68 Millionen steigen und sich damit verdoppeln. Sowohl frühzeitige Prävention als auch geeignete Therapien haben daher einen hohen Stellenwert. Für ein gutes Diabetes-Management spielt neben der medikamentösen Einstellung des Glucosestoffwechsels die Ernährung eine entscheidende Rolle.

(Vollkorn-)Getreide liefert wichtige Kohlenhydrate und kann den Stoffwechsel günstig beeinflussen. Ein besonders gutes Beispiel ist Hafer: Der darin enthaltene lösliche Ballaststoff Beta-Glucan kann die Insulinsensitivität verbessern und auf diesem Wege die Glucoseantwort nach der Einnahme einer Mahlzeit verringern. Darüber hinaus ist Hafer eine gute Quelle für pflanzliche Proteine, Phenolsäuren und verschiedene Mineralstoffe.

Hafer verbessert Lipidprofil bei Typ-2-Diabetes

Personen mit einem Typ-2-Diabetes weisen häufig einen gestörten Fettstoffwechsel auf, der das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Inwiefern Hafer den Fettstoffwechsel von Diabetiker*innen beeinflusst, wurde in einer aktuellen systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse untersucht.¹ Dazu werteten Forschende 29 randomisierte, kontrollierte Studien aus, in denen Betroffene verschiedene – überwiegend ältere – Getreidesorten wie Hafer, Naturreis, Gerste, Hirse, aber auch Buchweizen oder Chia verzehrten.

Besonders gut schnitt bei dieser Auswertung der Hafer ab: Der tägliche Verzehr von Hafer verringerte sowohl den LDL-Cholesterinspiegel (0,30 mmol/l, $p < 0,001$), den Gesamtcholesterinspiegel (0,44 mmol/l, $p < 0,001$) als auch die Triglyzerid-Werte (0,41 mmol/l, $p = 0,003$). Demnach kann Hafer den Fettstoffwechsel von Diabetiker*innen günstig beeinflussen.



Vollkorngetreide in der Diabetes-Prävention

Ballaststoffe bewirken eine gute Sättigung, fördern die Darmgesundheit und helfen, den Cholesterinspiegel zu verbessern. Neben Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten liefert Vollkorngetreide besonders viele Ballaststoffe. Aber kann Vollkorngetreide auch das Risiko für eine Diabetes-Erkrankung senken und wenn ja, welche Menge ist nötig? Dies haben Forschende in einer Metaanalyse² untersucht und dafür zehn prospektive Kohortenstudien und 37 randomisierte, klinische Studien ausgewertet.

Die Ergebnisse der Auswertung der Kohortenstudien zeigten: Bereits der Verzehr von 50 g Vollkorngetreide pro Tag ist mit einem etwa 24 % geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden (relatives Risiko = 0,761, $P < 0,001$).

Die Auswertung der klinischen Studien ergab folgendes Bild: Vollkorngetreide reduziert signifikant die Werte von Nüchternblutglucose ($-0,103$ mmol/L, $P < 0,01$) sowie moderat den HbA1c (dieser gibt Auskunft über den Glucosewert der letzten Wochen) ($-0,662$ mmol/mol, $P = 0,05$) und den HOMA-IR (Maß für Insulinresistenz und Beta-Zellfunktion) ($-0,164$, $P = 0,07$). Hierbei zeigte sich eine signifikant dosisabhängige Wirkung, die bei einer täglichen Zufuhr von 150 g Vollkorngetreide am besten war. Eine Subgruppen-Analyse ergab zudem, dass die Kombination verschiedener Sorten an Vollkorngetreide besonders vorteilhaft war.

Genetik entscheidet über Wirkung der Ballaststoffe

Neben der Menge der zugeführten Ballaststoffe ist auch die genetische Veranlagung entscheidend für deren Wirkung im Körper. Dazu haben Forschende die aktuelle Studienlage zu löslichen und unlöslichen Ballaststoffen in einer Übersichtsarbeit ausgewertet.³

Aus Kohortenstudien ist bekannt, dass Vollkornprodukte mit einem geringeren Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 (s.o.), Entzündungen, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sind. Dies ist meist auf die unlöslichen Ballaststoffe zurückzuführen. Doch wie sieht es bei den löslichen Ballaststoffen aus?

In Interventionsstudien zeigte sich, dass lösliche Ballaststoffe wie Hafer-Beta-Glucan blutzuckersenkend und entzündungshemmend wirken. Dies kann teilweise durch deren Fermentation zu kurzkettigen Fettsäuren im Dickdarm erklärt werden, die sowohl einer Insulinresistenz als auch Entzündungsreaktionen entgegenwirken.

Langfristige Zahlen zur Wirkung der Beta-Glucane bei Typ-2-Diabetiker*innen – etwa auf Cholesterinwerte oder den Leberfettgehalt – fehlen jedoch. Möglicherweise liegt dies an der hohen Heterogenität des Typ 2-Diabetes, denn nicht jede betroffene Person weist eine Insulinresistenz und Fettleber auf (genau hier würde aber die Wirkung des Beta-Glucans ansetzen). Eine unterschiedliche genetische Ausstattung – also das Vorhandensein verschiedener Diabetesrisikogene – könnte erklären, dass nicht alle Betroffenen gleichermaßen von einer Ballastaufnahme profitieren.

1. Magi CE et al. Use of ancient grains for the management of diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* (2024), May;34(5):1110–1128.

2. Ying T et al. Effects of whole grains on glycemic control: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. *Nutr J* (2024), Apr;25;23(1):47.

3. Kabisch S et al. The role of cereal soluble fiber in the beneficial modulation of glycometabolic gastrointestinal hormones. *Crit Rev Food Sci Nutr* (2024), 64(13), 4331–4347.



HERAUSGEBER:

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
Neustädtische Kirchstr. 7A | 10117 Berlin | www.alleskoerner.de | info@alleskoerner.de

KONZEPT & REDAKTION:

Dr. Gunda Backes; Dr. Anke Katharina Müller

AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF:

www.facebook.com/haferdiealleskoerner | www.instagram.com/hafer.diealleskoerner

