



© Bera_berc/stock.adobe.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

Unsere Lebensmittelauswahl ist bei diesem Überangebot eine schwierige Angelegenheit. Dieser Ratgeber kann mit diversen Rezeptideen dazu beitragen, dass speziell ein einziges Produkt, der Hafer, eine ganz besondere Rolle einnimmt. Die richtige Qualität herauszufiltern, bleibt eine tägliche Herausforderung.

Der Fett- und Kohlenhydratgehalt und deren Qualität in Lebensmitteln entspricht nicht immer dem körperlichen Bedarf, gerade im Kontext von Übergewicht und Diabetes. Stellen Sie sich bitte vor, wenn Sie durch eben diesen Hafer mit unterschiedlichen Rezeptideen Einfluss auf die Insulinempfindlichkeit im Körper hätten UND eine verbesserte Sättigung erwirken könnten. Lassen Sie sich begeistern von der Vielfalt der Möglichkeiten.

Theoretische Hintergründe zu erfahren, um deren wissenschaftliche Bedeutung in den Alltag einfließen zu lassen, unterstützt Ihre Gesundheit. Wer in der praktischen Diabetologie arbeitet, kann den Gewinn dieses Buches sofort erkennen.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Dr. rer. medic. Nicola Haller, Augsburg
Dipl. Medizinpädagogin (Humboldt-Universität zu Berlin)
Diabetesberaterin DDG
Vorsitzende des VDBD

Vom Klassiker zum Superfood

Wurden Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf Ihre Blutzuckerwerte aufmerksam gemacht? Auch die Cholesterinwerte sehen nicht gut aus und der Verdacht auf eine Fettleber liegt nahe? Hafer könnte Ihnen dabei helfen, Ihre Cholesterinwerte zu senken und den Blutzuckerspiegel auf eine sanfte Art und Weise in den Griff zu bekommen.

Der Anbau und der Verzehr des wertvollen Getreides haben bei uns bereits eine jahrtausendealte Tradition. In den letzten beiden Jahrzehnten begründeten Studien zu seinen gesundheitsfördernden Effekten den Ruf des Hafers als neues Superfood. Erstmals trat er in den Mittelpunkt des medizinischen Interesses, als der deutsche Diabetologe Carl von Noorden Anfang des 20. Jahrhunderts die positiven Effekte von Hafertagen, einer Kur, bei der ausschließlich eine Art Hafersuppe zu sich genommen wird, auf den Stoffwechsel bei Diabetes beschrieb. Mittlerweile empfiehlt die überwiegende Zahl der Diabetologen ihren Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes, regelmäßig solche Hafertage einzulegen, um die Zuckerwerte nachhaltig zu senken.

Hafer empfehle ich darüber hinaus für jeden Menschen als alltäglichen Nahrungsbestandteil. Immer mehr aktuelle Studien belegen Wirkungsweisen und Wirksamkeit von Hafer bei verschiedenen Erkrankungen. Als erste und bisher einzige Getreidesorte erhielt Hafer im Jahr 2017 sogar das Prädikat »Arzneipflanze des Jahres«. Im Mittelpunkt der Forschung steht dabei der einzig im Hafer enthaltene Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan. Aufgrund der in Studien belegten Effekte soll dieses unter anderem zur Senkung von Zucker- und Cholesterinspiegel beitragen.

Dieses Buch bietet Ihnen zunächst einen Überblick über die einzelnen Bestandteile des Hafers. Dann lernen Sie mehr über seine breiten gesundheitsfördernden Effekte und wie Sie strenge und gemäßigte Hafertage durchführen. Probieren Sie sich aus und entwickeln Sie mithilfe der Anleitung in diesem Buch Ihre eigene individuelle Haferkur, bei der 5 Strategien zum Einsatz kommen, mit deren Hilfe Sie die Umsetzung der Hafertage verbessern und mehr Haferprodukte in Ihre tägliche Ernährung etablieren können.

Im zweiten Teil des Buches finden sich zahlreiche alltagstaugliche Rezepte rund um den Hafer. Diese ermöglichen Ihnen, jeden Tag mindestens eine Mahlzeit mit Hafer zu essen, ohne dass es geschmacklich eintönig wird. Sie finden Variationen bekannter Rezepte, aber auch neue Kreationen wie ein Hafer-Eiweiß-Brot oder Haferpizza. Die Rezepte eignen sich im Rahmen einer ausgewogenen, gesunden und vollwertigen Ernährung. Hierbei kommt es selbstverständlich nicht nur auf die Verwendung von Haferprodukten an, ebenso wichtig ist die Beachtung weiterer gesundheitsfördernder Zutaten und Zubereitungen.

Die meisten Rezepte eignen sich im Rahmen einer glutenfreien und/oder laktosefreien Ernährung, außerdem sind fast alle vegetarisch (bis auf die Lachs-Kartoffel-Suppe, Seite 121), zum Teil auch vegan.

Wenn Sie die meisten der in diesem Buch beschriebenen Ratschläge umsetzen, können Sie sich die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile des Hafers zunutze machen. Insbesondere Menschen mit Typ-2-Diabetes werden von Hafertagen und Hafermahlzeiten profitieren. Integrieren Sie Hafer dauerhaft in Ihre Ernährung. Guten Appetit und bleiben Sie gesund!

Ihr **Dr. med. Winfried Keuthage**, Münster im Herbst 2021