

Intensive Hafertage

INFORMATIONSBLETT FÜR PATIENTEN – BEGLEITEND ZUM ERNÄHRUNGSBERATUNGSGESPRÄCH

Mit diesem Flyer erhalten Sie – begleitend zur Ernährungsberatung – Empfehlungen für sogenannte „**Intensive Hafertage**“. Die Kalorienzufuhr wird dabei auf rund 1000 kcal pro Tag reduziert. Die **Intensiven Hafertage** beruhen ausschließlich auf einer warmen Haferspeise in Kombination mit einigen wenigen Zutaten.

Ziele, Mechanik und Effekte der Intensiven Hafertage erläutert Ihnen Ihre Diät-/Diabetesberaterin, Ihr Diät-/Diabetesberater, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Im Wesentlichen geht es um:

- Reduzierung Ihres Blutzuckerspiegels und anderer klinischer Parameter, wie z. B. Cholesterinspiegel
- Verminderung der Insulinresistenz
- Verbesserung der Wirkung des körpereigenen Insulins und dadurch effizientere Nutzung
- Verringerung der zusätzlichen Insulinzufuhr

In Ernährungstherapie und Prävention sind zur Entlastung des Stoffwechsels verschiedene Mahlzeiten-Pläne zu empfehlen – je nach Gesundheitszustand, Lebenssituation und Motivation. Im Beratungsgespräch wird der für Sie passende Plan besprochen.

Gemäß Ihrer persönlichen Voraussetzungen werden Ihnen die Intensiven Hafertage empfohlen und die genaue Vorgehensweise erläutert. Sie führen diese stationär oder zu Hause - verbunden mit der Betreuung durch Ihre Arzt- oder Beratungspraxis - durch.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie im Beratungsgespräch folgende wichtige, auf Sie individuell zugeschnittene Hinweise besprochen haben und Sie sich gut informiert fühlen:

- Veränderte Einstellung Ihrer Insulinzufuhr für die Dauer der Intensiven Hafertage
- Insulindosis-Anpassungsschema
- Hohe Bedeutung einer engmaschigen Kontrolle Ihrer Blutzuckerwerte: bei den Intensiven Hafertagen bitte mindestens 7 Mal pro Tag messen!

- Angemessene Bewegung ist wichtig: spazieren gehen, Rad fahren, moderaten Sport treiben
- Wichtige Maßnahmen bei Unwohlsein und/oder Unterzuckerungszuständen und Kontaktaufnahme mit Ihrer Diabetesberatungs- und/oder Arztpraxis
- Verbesserung der Ernährung nach den Intensiven Hafertagen: sanfter Übergang zu normaler Kost, langfristig mehr ballaststoffreiche Lebensmittel in Ihre Ernährung einbauen: Haferflocken, Haferkleie, Vollkornbrot, Obst, Gemüse (s. Seite 4).

Plan 1 – Intensive Hafertage einmalig

mit Wiederholungen nach Ablauf einer bestimmten Zeitspanne

- 2 intensive Hafertage aufeinanderfolgend
- 3 intensive Hafertage aufeinanderfolgend
- 2 intensive Hafertage verteilt in einer Woche
- einmalig
und dann
- alle 3 Monate
- alle 4 Monate
- _____

Plan 2 – Intensive Hafertage regelmäßig

- 1 intensiver Hafertag pro Monat
- 2 intensive Hafertage pro Monat
- 4 intensive Hafertage pro Monat, d. h. 1 intensiver Hafertag pro Woche
- _____

Die Intensiven Hafertage – Baukasten-Speisepläne

Nachstehend schlagen wir Ihnen pro Tagesmahlzeit 3-4 Rezepturen vor, die Sie nach Belieben auswählen können.

- Haferflockenmenge pro Tag: ca. 225 g. Zarte, kernige oder eine Mischung aus zart und kernig. Zarte Haferflocken quellen in Flüssigkeit leichter und schneller auf, die Konsistenz der Haferspeise hat einen stärkeren Brei-Charakter.
- Für eine Mahlzeit finden Sie eine Anregung mit löslichen Haferkleie-Flocken.
- Flüssigkeitsmenge für die Haferspeisen pro Tag: ca. 1,5 Liter.
Aufgeteilt in Wasser und Gemüsebrühe.
 - Die genaue Verteilung ist abhängig von der Anzahl der Mahlzeiten, die herzhaft mit Gemüsebrühe und süß mit Wasser zubereitet werden.
 - Die genaue Menge ist abhängig von der gewünschten Konsistenz: Für eine weniger feste Speise mehr Flüssigkeit zugeben.
- Am besten fettfreie Gemüsebrühe aus Suppengemüse selbst vorkochen. Brühwürz (7 g pro Tag) kann jedoch auch verwendet werden.
- Das vorgeschlagene Obst und Gemüse kann auch durch Zutaten aus der Tabelle auf Seite 3 ersetzt werden.
- Wichtig: Frisches Obst/Gemüse oder Tiefkühlware ohne Zucker-/ Salzzusatz verwenden (keine gesüßten Konserven o. Ä.).
- Bitte mit Kräutern, Zitronensaft und ggf. Süßstoff würzen, jedoch nicht mit Salz.
- Bitte rund 2 Liter pro Tag trinken (Wasser und ungesüßter Tee).
- Abstand zwischen den Mahlzeiten: mind. 4 Stunden. Keine Zwischenmahlzeiten.
- Alle Rezepte sind für 1 Portion angegeben.
- Nährwerte pro Tag über die Haferflocken: 828 kcal; 132 g Kohlenhydrate; 23 g Ballaststoffe, davon 10 g Hafer-Beta-Glucan; 30 g Eiweiß; 16 g Fett.

Frühstück

Frühstück 1: Ca. 500 ml Wasser aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. Mit 25 g Beeren verfeinern.

Frühstück 2: Ca. 500 ml Wasser mit etwas Zimt aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. 10 g gehobelte Mandeln unterrühren.

Frühstück 3: Ca. 500 ml Wasser aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen. Mit 25 g Kiwi (kleingeschnitten) verfeinern.

Für alle Frühstücke: Evtl. mit etwas Zitronensaft oder Süßstoff abschmecken.

Mittagessen

Mittagessen 1: Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und quellen lassen. 50 g Lauch klein schneiden und hinzufügen. Der Lauch kann roh verwendet oder in einer beschichteten Pfanne bei geringer Hitze ohne Fettzugabe vorgegart werden. Nach Belieben Kräuter zugeben.

Mittagessen 2: Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und quellen lassen. Nach Belieben Kräuter zugeben.

Mittagessen 3: Ca. 200 ml Gemüsebrühe aufkochen. 55 g lösliche Haferkleie-Flocken in die heiße Gemüsebrühe einrühren und kurz köcheln lassen. 50 g geviertelte Kirschtomaten sowie Kräuter nach Belieben zugeben.

Mittagessen 4: 50 g Brokkoli in Wasser oder Gemüsebrühe kurz garen (ca. 4-6 Minuten), abgießen und abtropfen lassen. Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 75 g Haferflocken einrühren und quellen lassen. Brokkoli und Kräuter nach Belieben auf den Porridge geben.

Abendessen

Die Abendmahlzeit können Sie herzhaft oder süß gestalten und entweder eine Frühstücks- oder eine Mittagsvariante zubereiten.

Die Zutatenmengen für die intensiven Hafertage

Die genauen Zutatenmengen hängen davon ab, wie Sie die Mahlzeitenvorschläge miteinander kombinieren. Im Durchschnitt benötigen Sie für 1 Person folgende Zutaten pro Tag und sollten diese nicht überschreiten.

| Zutaten | Mengen | für 3 Mahlzeiten | für 2 Mahlzeiten | für 1 Mahlzeit |
|---|--------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Haferflocken, zart oder kernig | | 225 g | 150 g | 75 g |
| Lösliche Haferkleie-Flocken | | 165 g | 110 g | 55 g |
| Flüssigkeit, aufgeteilt in Gemüsebrühe und Wasser | | 1,5 l | 1,0 l | 500 ml |
| Mandeln, gehobelt | | - | 20 g | 10 g |
| Beeren – frisch oder TK ohne Zuckerzusatz | | - | 50 g | 25 g |
| Kiwi | | - | 50 g | 25 g |
| Lauch | | - | 100 g | 50 g |
| Kirschtomaten | | - | 100 g | 50 g |
| Brokkoli | | - | 100 g | 50 g |
| Kräuter, gehackt – frisch oder TK | | Nach Belieben | Nach Belieben | Nach Belieben |
| Zitronensaft – frisch gepresst | | Nach Belieben | Nach Belieben | Nach Belieben |
| Evtl. Süßstoff | | So wenig wie möglich | So wenig wie möglich | So wenig wie möglich |

Für den Einkaufszettel

Empfehlenswerte Obstsorten mit einem Kohlenhydratanteil unter 10 g auf 100 g

(Der Kohlenhydratanteil der mit einem * versehenen Obstsorten liegt unter 5 g.)

| | | |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Blau-/ Heidelbeere | Stachelbeere | Sternfrucht* |
| Brombeere | | Wassermelone |
| Erdbeere | Aprikose | Clementine |
| Himbeere* | Kiwi | Grapefruit |
| Johannisbeere* | Papaya | Limette* |
| Moosbeere (Cranberry, frisch!)* | Pfirsich | Orange |
| | Quitte | Zitrone* |

Empfehlenswerte Gemüsesorten mit einem Kohlenhydratanteil unter 4 g auf 100 g

| | | |
|------------|----------------|---------------|
| Aubergine | Kohlrabi | Sauerkraut |
| Blumenkohl | Lauch (Porree) | Schwarzwurzel |
| Brokkoli | Mangold | Spargel |
| Chicorée | Paprika, grün | Spinat |
| Chinakohl | Radieschen | Tomate |
| Fenchel | Rettich | Weißkohl |
| Grünkohl | Rhabarber | Wirsing |
| Gurke | Rosenkohl | Zucchini |
| Sellerie | Rotkohl | Blattsalate |

Die Schlüsselsubstanz: Das Hafer-Beta-Glucan

Das Hafer-Beta-Glucan ist ein **löslicher Ballaststoff**, der in dieser spezifischen Form nur in Hafer vorkommt. Vom 10-prozentigen Ballaststoffgehalt des Hafers macht Beta-Glucan 4,5 Prozent aus. Lösliche Ballaststoffe sind Quellstoffe, die im Magen-Darm-Trakt Wasser binden, dadurch eine viskose, zähflüssige Lösung bilden und in Stoffwechsel- und Verdauungsprozessen wirken. Beta-Glucan erhöht die Sättigung, verzögert den Abbau von Nährstoffen im Dünndarm und reguliert Cholesterin-, Blutzucker- und Insulinspiegel. Das schützt die Blutgefäße vor schädlichen Ablagerungen und Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose). Darüber hinaus hat das Hafer-Beta-Glucan einen prebiotischen Effekt, indem es Bakterien fördert, die für eine stabile Mikrobiota (Darmflora) wichtig sind. Unlösliche Ballaststoffe sind Füllstoffe, sie aktivieren die Darmbewegung und regen auf diese Weise die Verdauung an. Zur Vorbeugung von Erkrankungen, z. B. eines erhöhten Cholesterinspiegels, empfiehlt es sich, mindestens **3 Gramm Hafer-Beta-Glucan pro Tag** zu verzehren. Die nachfolgende Übersicht gibt Ihnen Orientierung bei den Portionsgrößen.

| | Lösliche Ballaststoffe | davon Hafer-Beta-Glucan | Unlösliche Ballaststoffe |
|--|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Haferflocken: | | | |
| 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 |

Für Ihre langfristig ausgerichtete Ernährung nach den Intensiven Hafertagen gibt Ihnen Ihre Diabetesberaterin oder Ihr Diabetesberater gern weitere Tipps und Empfehlungen!

Warum sich Hafer für eine ballaststoffreiche, den Stoffwechsel unterstützende Vollwerternährung so gut eignet und wie Sie Lebensmittel aus Hafer unkompliziert und lecker in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können, erfahren Sie auf der Website www.alleskoerner.de.

Achten Sie in der Rezepte-Rubrik besonders auf die mit „Herzgesundes Rezept“ markierten Verzehrsideen!

In der Service-Rubrik können Sie auch Broschüren mit Rezepten und Informationen herunterladen.

Folgende weitere individuelle Aspekte haben wir für Sie besprochen:

Bei Fragen und/oder Problemen wenden Sie sich bitte umgehend an: