



HAFERKUR BEI INSULINRESISTENZ

Hafer ist reich an Kohlenhydraten, lässt aber nachweislich den Blutzuckerspiegel nur leicht ansteigen. Bei Menschen mit einer Insulinresistenz oder Diabetes mellitus Typ 2 können zweitägige Haferkuren den Blutzuckerspiegel für einen längeren Zeitraum harmonisieren.

Das im Hafer enthaltene **Beta-Glucan** ist eines der pflanzlichen Nahrungsbestandteile, die sich bei der Behandlung der nichtalkoholischen Fettleber (NAFLD) am meisten bewährt haben. Dabei handelt es sich um eine Fettleber, deren Ursache nicht durch übermäßigen Alkoholkonsum entstanden ist, sondern durch kohlenhydratreiche Ernährung und sitzende Tätigkeiten im Berufsalltag. Entsprechend nehmen Fälle von Fettleber in den letzten Jahren enorm zu.

Durch seinen **hohen Gehalt an Ballaststoffen** reguliert und aktiviert Hafer den Magen-Darm-Trakt und unterstützt die **Gewichtsoptimierung**. Er liefert über einen langen Zeitraum Energie, ohne ein Hungergefühl aufkommen zu lassen, sorgt für eine schnelle Sättigung und dient den guten Darmbakterien als »Futter«.

Der Zinkanteil im Hafer und die antientzündlichen Stoffe (Avenanthramide) helfen, freie Radikale zu neutralisieren und laufenden **Entzündungsprozessen entgegenzuwirken**.

Haferkur

Ziel einer Haferkur ist es, die Insulinresistenz der Körperzellen zu verbessern und in der Folge auch den **Insulinbedarf signifikant zu senken**. Als Standard haben sich zwei bis drei aufeinanderfolgende Hafertage etabliert.

Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:

- Nehmen Sie pro Tag drei Hauptmahlzeiten zu je 75 g Haferflocken zu sich.
- Lassen Sie die Haferflocken in jeweils 300 bis 500 ml Wasser, ungesüßtem Haferdrink oder Gemüsebrühe kurz aufkochen und ca. fünf Minuten mit geschlossenem Deckel quellen.



- Je nach Geschmack können Sie Ihr Hafergericht mit wenigen Zutaten wie 50 g Obst, 100 g Lauch, Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern oder Gewürzen verfeinern

Die Beigabe von Gemüse und Früchten dient lediglich der geschmacklichen Abwechslung. Der Speiseplan ist mit etwa 1000 kcal sehr energiereduziert, dafür jedoch ballaststoffbetont. Daher ist es wichtig, die **angegebenen Mengen einzuhalten**. Zwischenmahlzeiten sind während der Kur nicht erlaubt. Eine **ausreichend kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr** von etwa zwei Litern pro Tag ist wichtig. Um einen lang anhaltenden Effekt zu erzielen, kann die Haferkur regelmäßig wiederholt oder ein wöchentlicher Hafertag eingelegt werden.

Auszug aus dem Buch:

