

Hafertage sind eine 2-3 tägige Kurzzeitkur, bei der ausschließlich stark haferhaltige Mahlzeiten verzehrt werden.

Besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes, einer Fettleber oder einen gestörten Fettstoffwechsel kann die Kur geeignet sein. Eine Haferkur sollte vor allem bei Diabetikern, die Insulin spritzen aufgrund des Risikos der Unterzuckerung nur in Absprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater durchgeführt werden, da die Insulinmenge angepasst werden muss.

Hafer ist eine kohlenhydrathaltige Getreidesorte, die viel Energie liefert aber den Blutzuckerspiegel nicht stark beeinflusst. Zudem besitzt Hafer den Ballaststoff Beta-Glucan, der eine blutzuckerregulierende und cholesterinsenkende Wirkung haben kann.

## Durchführung der Haferkur:

- An drei aufeinanderfolgenden Tagen werden ausschließlich 3 Mahlzeiten mit 75 g Haferflocken zu sich genommen. Die Haferflocken werden lediglich mit Wasser oder einer fettfreien Boullion zubereitet
  - Haferflocken in 300-400 ml Wasser/Bouillon kurz aufkochen lassen und ca. 5 min bei schwacher Hitze quellen lassen.
  - Oder die Haferflocken in kaltem Wasser 10 min. quellen lassen und anschließend bei 600 Watt für 1 min 30 sec. in die Mikrowelle.
  - Oder im kalten Wasser über Nacht quellen lassen und kalt verzehren.
- Erlaubt ist es, die Haferflockenmahlzeit pro Tag anzureichern mit
  - 100 g Gemüse (sprich: 3 \* 33 g) Lauch, Brokkoli, Zucchini, Champignons
  - 50 g Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren)
  - max. 20 g Nüsse/Samen
  - Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Gewürze und Zitronensaft
- Die angegebenen Hafermengen sollten weder über- noch unterschritten werden.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten - 2 Liter am Tag (Wasser, ungesüßte Tees.)
- Vermeidung von Eiweiß, Fett (d.h. kein Joghurt oder Milch), Zucker und Alkohol
- Wer durchhält kann die Kur auch um einen 4. Tag verlängern. Die Wirkung hält um die 6 Wochen an - Die Kur kann dann wiederholt werden. Nach der Kurzzeitkur sollte Hafer ein fester Bestandteil der Nahrung sein.
- Entweder durch bis zu sechs „Hafermahlzeiten“ pro Woche z.B. 2-3 EL Haferflocken im Porridge, Quark, Müsli, oder in Form eines „Hafertags“ jede oder alle zwei bis drei Wochen.
- Ziel der Hafertage ist es, die Insulinresistenz zu senken und somit die Wirksamkeit von körpereigenem oder zugeführtem Insulin zu verbessern. Erfahrung aus der Praxis zeigen, dass bei Menschen mit Typ-2-Diabetes die Blutzuckerwerte um 25 bis 40 % gesenkt und die Insulinzufuhr teilweise um mehr als 40 % reduziert werden kann.



## • Bsp.: ca. 1.100 kcal / Tag

- Morgens - 75 g Haferflocken, 25 g Himbeeren, 1 TL Zimt, 1 TL Leinsamen
- Mittags - 75 g Haferflocken, 100 g Brokkoli gedämpft, 1 TL Curry, 2 Walnüsse
- Abends - 75 g Haferflocken, 25 g Heidelbeeren, 1 TL Zimt, 1 TL Chiasamen

