

Wie Haferflocken Ihre Gesundheit rocken!



Hafertage nach Frau Dr. Liebig-Hörl

HAFERTAGE/HAFERKUR

Die klassische Haferkur dauert **drei Tage**, die man **alle 6-8 Wochen** wiederholen kann, alternativ kann man **einen Hafertag pro Woche** als Entlastungstag einlegen. Regelmäßig durchgeführt, hilft dies bei der Stabilisierung des Körpergewichtes und des Langzeitblutzuckers.

WIRKUNG

- ⊙ Hafer enthält einen hohen Anteil an dem Ballaststoff Beta-Glucan. Der menschliche Darm kann Beta-Glucan nicht abbauen; es wirkt regulierend auf die Nahrungs- und Nährstoffaufnahme durch den Dünndarm. Die verlangsamte Aufnahme der Kohlenhydratbestandteile bewirkt einen **verzögerten Anstieg des Blutzuckerspiegels** und führt damit zu einem geringeren Anstieg des Insulins. Die geringere Insulinkonzentration im Blut entlastet die Zellrezeptoren und verbessert damit deren Insulinempfindlichkeit.
- ⊙ Beta-Glucan **bindet im Darm Gallensäuren**, die damit ausgeschieden werden.
- ⊙ Für die erforderliche Neubildung in der Leber wird **Cholesterin verbraucht**; es kommt zu einer Verringerung des Cholesterinspiegels im Blut. Die Wirkung ist aber geringer als die medikamentöse Therapie.



DURCHFÜHRUNG



FRÜHSTÜCK

75 g Haferflocken

50 g Obst:
Erdbeeren,
Blaubeeren,
Himbeeren,
Grapefruit,
Johannisbeeren

Minze, Zimt,
abgeriebene
Zitronenschale,
5-6 Mandeln



MITTAGESSEN

75 g Haferflocken

100 g Gemüse:
Brokkoli, Lauch,
Zwiebel, Knob-
lauch, Zucchini,
Karotten, Pilze,
kein Mais!

Petersilie,
Koriander,
Thymian,
Liebstöckel



ABENDESSEN

75 g Haferflocken

Wie Frühstück
oder Mittagessen



Die Haferflocken müssen nicht gekocht werden, empfehlenswert ist aber eine Einweichzeit von mindestens 30 Minuten, besser mehrere Stunden. Für einen nussigen Geschmack können die Haferflocken in einer Pfanne angeröstet werden (ohne Zugabe von Fett oder Zucker).

Als Flüssigkeit wird 300 ml-500 ml Wasser oder fettfreie Brühe verwendet. Ein geschmacklicher Kompromiss wäre zuckerfreie, verdünnte Hafermilch für die Variante mit Beeren. Kein Salz! Kein Zucker! Für die herzhaftere Variante empfiehlt sich das Aufkochen unter Zugabe des verwendeten Gemüses.

Da die Ballaststoffaufnahme über die Haferflocken bei ca. 23 g pro Tag liegt, ist eine ausreichende Trinkmenge von 1,5-2 Liter (Kräutertee, Wasser) erforderlich, um einer Verstopfung entgegenzuwirken.



ACHTUNG DIABETIKER:

! METFORMIN/ SULFONYLHARNSTOFF THERAPIE:

Um die Gefahr der Unterzuckerung zu minimieren, sollten diese mindestens einen Tag vor Beginn der Hafertage abgesetzt werden. Wiederaufnahme nach Beendigung der Hafertage.

! INSULIN-THERAPIE:

Die Insulingabe am Vorabend des ersten Hafertages sollte auf 50-60% der Dosis reduziert werden. Während der Haferkur sollte eine engmaschige Blutzuckerkontrolle erfolgen. Die Zeichen einer Unterzuckerung sollten im Vorfeld ärztlich erläutert werden und bekannt sein.



BAD WEIßENSTADT
AM SEE

**Kurzentrum Bad Weißenstadt am See
GmbH & Co. KG**
Im Quellenpark 1
95163 Bad Weißenstadt am See
www.kurzentrum-weissenstadt.de

Tel. 09253 9545-0
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de

Therapierezeption:
Tel. 09253 9545-421 (Mo.-Fr. 8 - 16 Uhr)
therapie@kurzentrum-weissenstadt.de