



Porridge mit Mandeln und Zimt für 1 Portion

Zutaten

- » ½ l Trinkwasser
- » 10 g gehobelte Mandeln
- » 66 g kernige Haferflocken
- » etwas Zimt
- » etwas Süßstoff

Zubereitung

- » Wasser mit Zimt aufkochen
- » Haferflocken einrühren und ausquellen lassen
- » Mandeln unterrühren und mit ganz wenig Süßstoff abschmecken

Haferrisotto mit Schnittlauch für 1 Portion

Zutaten

- » 8-Kräuter TK oder Schnittlauch (nach Geschmack)
- » ½ l Trinkwasser
- » ca. 7 g Brühwürz (Gemüsesuppe/Brühwürfel nach Geschmack)
- » 66 g kernige Haferflocken

Zubereitung

- » Gemüsebrühe aufkochen
- » Haferflocken einrühren und ausquellen lassen
- » Kurz vor dem Anrichten frische Kräuter unterrühren

HGZ

Herz- und Gefäßzentrum
Bad Bevensen
Römstedter Straße 25
29549 Bad Bevensen

Klinik für Kardiologie
Sekretariat des Chefarztes
Prof. Dr. med. Bjoern Andrew Rempis
Astrid Haase-Jongmans
Telefon 05821 82-1703
Telefax 05821 82-828888
E-Mail a.haase@hgz-bb.de

www.hgz-bb.de

Hafer hält den Zucker im Zaum

Haferkur
Die seit
Jahrhunderten
bekannte
Diabetes-Therapie

Hafer hält den Zucker im Zaum

Diabetes und Herzinsuffizienz sind häufig miteinander verbunden. Wissenschaftliche Studien belegen, dass rund ein Viertel der Menschen, die unter einer Herzinsuffizienz leiden, auch an Diabetes erkrankt sind. Bei genauerer Diagnostik weisen sogar bis zu 75 % dieser Patienten eine Störung ihres Zuckerhaushaltes auf. Zudem sind Herzpatienten oft übergewichtig. Übergewicht beeinflusst sowohl den Blutdruck als auch den Blutzucker. Probleme wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen sind daher eng miteinander verwoben. Diesen Patienten hilft eine Haferkur.



Die Heilkraft des Hafers ist seit langem bekannt

Schon die Völker der Antike wussten um die heilenden Qualitäten des Hafers. Seit tausenden von Jahren wird die Nutzpflanze auch in der traditionellen chinesischen Medizin unter anderem zur Regulierung von Zuckereinstellungen eingesetzt. Und noch bis in die 1960er Jahre wurde dieses Wissen in unseren Krankenhäusern genutzt, um die Insulingabe reduzieren zu können.

Haferkur als ergänzende Therapie

Das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen (HGZ) bietet Diabetikern und Herzpatienten neben der schulmedizinischen Behandlung eine Haferkur an.

Die Patienten bekommen zwei Tage lang nur Haferbrei zu essen – so viel, wie sie mögen. Für den Geschmack dürfen die Patienten morgens Zimt, Mandeln und etwas Süßstoff zufügen. Mittags und abends wird der Brei mit Gemüsebrühe gekocht und mit etwas Schnittlauch dekoriert. Der Brei sättigt, ohne dabei viele Kalorien zu enthalten.

Die Inhaltsstoffe von Hafer bewirken, dass Körperzellen empfindlicher auf Insulin reagieren. Damit lässt sich der Teufelskreis durchbrechen: Diabetiker benötigen immer mehr Insulin, um ihren Blutzuckerspiegel zu regulieren. Das zusätzlich gespritzte Insulin macht sie aber hungrig, sie essen mehr und brauchen mehr Insulin.

Nach der zweitägigen Haferkur benötigen die Patienten deutlich weniger Insulin und nehmen leichter ab. Und da der Hafer den Heißhunger reduziert, kann diese einfache und kostengünstige Kur natürlich auch Menschen ohne Diabetes beim Abnehmen helfen.

Nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Wenn Sie zur Regulierung Ihres Zuckerhaushaltes regelmäßig Insulin nehmen, wenden Sie die Haferkur nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt an, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Halbieren Sie am Abend zuvor das Langzeitinsulin und setzen Sie möglichst Medikamente der Klasse Sulfonylharnstoffe zwei Tage zuvor ab.