

# Hafertag bei Insulinresistenz

## 3 Tage hintereinander, danach 1x wöchentlich durchführen

Sehr geehrte Patienten!

Einige von Ihnen werden sicher bemerkt haben, dass wir in unserer Praxis seit einigen Wochen statt hoher Insulindosen oder noch mehr Tabletten eine dreitägige „Haferkur“ empfehlen.

Diese Empfehlung gilt ausschließlich für Typ-2-Diabetiker, auf keinen Fall für Typ-1-Diabetiker (sog. jugendliche oder Insulinmangel-Diabetiker!)

### Was steckt hinter dieser Empfehlung?

Zunächst einmal möchten wir betonen, dass die sog. „Hafertage“ keine neue Erfindung und keine Innovation aus der Naturheilkunde sind, sondern bereits vor der Zeit, in der es Insulin zur Behandlung gab, also vor 1921, eine von Dr. Carl von Noorden um 1910 entwickelte, erfolgreiche Methode war, übergewichtige Diabetiker, die unter einer „Insulinresistenz“ litten, zu behandeln und ein diabetisches Koma zu verhindern.

### Was ist eine Insulinresistenz?

Die Mehrheit der Typ-2-Diabetiker (früher „Altersdiabetes“ genannt) leidet unter einer Insulinresistenz, d.h. unter einer Unfähigkeit, das vom eigenen Körper produzierte Insulin als Türöffner für Muskel-, Gehirn- und Leberzellen zu wirken zu lassen, um den im Blut kreisenden Zucker als lebenswichtigen Energieträger in die Zellen hinein zu lassen. Die Folge ist, dass viel zu viel Insulin und auch zu viel Zucker im Blut zirkulieren, ohne dass diese wichtigen Energiebausteine dort ankommen, wo sie eigentlich benötigt werden, nämlich in den o.g. Zellen. Ursächlich ist zumeist die übermäßige Vermehrung des Bauchfetts, das diverse Hormone und andere stoffwechselaktive, aber schädliche Substanzen produziert (unter anderem sog. freie Fettsäuren, Glycerin und Lactat, Leptin, Resistin, Adiponektin, Zytokine) und die Leber zu einer überhöhten Zuckerproduktion veranlasst, obwohl ohnehin schon zu viel Zucker im Blut zirkuliert.

### Wie wirken die „Hafertage“?

Nachdem die Hafertage lange Zeit in Vergessenheit geraten waren und scheinbar modernere Medikamente effektiver schienen, sind die Hafertage jetzt wieder Gegenstand der modernen Forschung. Der genaue Wirkungsmechanismus ist derzeit noch nicht abschließend geklärt, eine Erklärung könnte sein, dass durch diese Ernährung nur langsam die lebenswichtigen Kohlenhydrate aus der Nahrung im Darm verdaut werden und nur langsam ins Blut übergehen, so dass sowohl die Bauchspeicheldrüse wie auch die Muskel-, Leber- und Gehirnzellen Zeit genug haben, sich an den ins Blut gelangenden Zucker anzupassen und die Zellen unter dem Einfluss von Insulin in Ruhe ihre Tore für den notwendigen Zucker öffnen können.

### Wie „funktionieren“ die Hafertage?

Es gibt unterschiedliche Empfehlungen für Hafertage, wobei wir zunächst 3 Hafertage hintereinander und – je nach Reaktion des Körpers – ein- bis zweimal im Monat- für einen Tag eine Wiederholung empfehlen. Hungern müssen Sie an diesen Tagen keineswegs! Eines haben alle Empfehlungen gemeinsam: Fett und größere Mengen Eiweiß in der Nahrung ist an diesen Tagen verboten!

Sie sehen: so schlimm sind diese Hafertage nicht!

Schlussfolgerung und unsere Erfahrungen: Zurzeit sind wissenschaftliche Untersuchungen im Gange, die Aufschluss geben sollen über die Häufigkeit und Nachhaltigkeit der Wirkung der o.g. Hafertage. Unsere Erfahrungen im ersten halben Jahr nach Einführung der Hafertage im Mai 2014 in unserer Praxis:

nachdem wir bei ca. 50 Patienten die sog. „Hafertage“ empfohlen haben:

- Bei 5 von 50 Patienten hat sich kein Erfolg eingestellt

Erstelldatum: Donnerstag, 17. Januar 2019

## Hafertag bei Insulinresistenz

- Bei 30 von 50 Patienten konnte die Insulindosis um 30 bis 50% reduziert werden und erstmals wieder normale Blutzuckerwerte im Blutzucker-Tagesprofil erreicht werden
- Bei 5 Patienten konnte die Insulintherapie (zumindest vorläufig) abgesetzt werden
- Bei 18 von 50 Patienten konnte die Tablettenbehandlung (und deren mögliche Nebenwirkungen) reduziert werden.
- In allen Fällen konnte (zumindest vorerst) eine angedachte stationäre Behandlung verhindert werden.

### Was wir derzeit noch nicht genau wissen:

- Wie lange die Wirkung der oben beschriebenen Diät vorhält, d.h. wie nachhaltig sie wirkt.
- Wie oft sie wiederholt werden muss
- Nach welchem Zeitraum letztendlich doch eine Insulintherapie oder Steigerung der Tablettenbehandlung notwendig ist

### Was wir sicher wissen:

Wir brauchen Ihre Mithilfe:

- das heißt, dass alle oben beschriebenen Maßnahmen nur sinnvoll wirken können, wenn Sie sich regelmäßig im Rahmen Ihrer körperlichen und zeitlichen Möglichkeiten bewegen
- dass Sie sich auch in der Zeit zwischen den Hafertagen diabetes-gerecht und kalorienarm ernähren und nur in Maßen Alkohol trinken
- die „Hafertage“ sind keine erlaubte und sinnvolle, im Einzelfall sogar eine gefährliche Maßnahme, wenn Ihr Blutzucker durch fieberhafte Infektionen oder durch eine notwendige Cortisontherapie entgleist ist oder wenn bei Ihnen ein Insulinmangelzustand (Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse nach jahrzehntelangem Diabetes, sog. Sekundärversagen) oder eine Sonderform des Diabetes vorliegt.
- Bitte verordnen Sie sich nicht selbst –ohne Rücksprache mit uns- eine Haferdiät!!!

# Hafertag bei Insulinresistenz

So wird's gemacht:

1 KH=1 Kohlenhydrateinheit (früher Broteinheit) = ca. 10-12gr.

## Beispiel 1:

### Frühstück:

2 KE (=Kohlenhydrateinheit=Broteinheit=1 Scheibe Brot) bzw. 20 bis 25gr. (=1Scheibe Brot)  
Vollkornbrot oder –brötchen belegt mit süßem Aufstrich oder Vollkornbrot belegt mit Tomaten,  
Gurken oder anderer Rohkost, oder 2KE= 20 bis 25gr. Vollkornhaferflocken

### Mittagessen:

3 KE = 30 bis 35 gr Nudeln, 3 Kartoffeln, Reis oder 6 Esslöffel gehackten Bulgur mit Tomatensauce und  
beliebiges Gemüse bzw. Salatteller, 1 KE = 10-12gr. frisches Obst, frische Kräuter, Zitronensaft oder  
Essig, Süßstoff ist erlaubt. Keine Öle oder Fette für die Salatsauce verwenden!!!

### Abendessen:

4 KE = 2 Scheiben = 40 bis 50gr Vollkornbrot oder 2 Vollkornbrötchen oder 40 bis 50gr  
Vollkornhaferflocken, belegt mit Obst oder Rohkost (Gurken, Sellerie, Radieschen, Tomaten etc.).  
Salz und Gewürze, salzhaltige fettfreie Suppen (gekörnte Brühe) sind erlaubt.

**Als Getränke:** Mineralwasser, Kaffee, Tee, Diätlimonaden oder andere zuckerfreie Getränke.

---

## Beispiel 2:

### 1. Frühstück:

2KE Reis (30gr im Trockenzustand, 100gr gekocht);  
alternativ: 2 KE Haferflocken (40gr) oder 2 KE Bulgur (35gr roh)  
1KE Obst  
Wasser, evtl. Süßstoff

### 2. Frühstück

2 KE Obst

### Mittagessen:

3 KE Reis (45 gr trocken, 150 gr gekocht);  
alternativ: 3KE Haferflocken (60 gr) oder 3 KE Bulgur (50gr roh)  
300gr Gemüse je nach Jahreszeit  
Gewürze (wenig Salz, Fondor, Brühe)

### Nachmittag:

2 KE Obst

### Abendessen:

3 KE Reis (45 gr trocken, 150 gr gekocht);  
alternativ: 3KE Haferflocken (60 gr) oder 3 KE Bulgur (50gr roh)  
300gr Gemüse je nach Jahreszeit  
Gewürze (wenig Salz, Fondor, Brühe)

### Spätmahlzeit:

2 KE Obst

### Als Getränke:

Tee, Mineralwasser, Kaffee (keine Milch, Buttermilch, keine Obststäfte)

---

## Beispiel 3:

### Frühstück:

75 gr Haferflocken in 350-500ml heißem Wasser ausquellen lassen.  
Mit 25 gr Beeren (frisch oder tiefgekühlt) verfeinern.  
Ggf. mit Zitrone oder Stevia abschmecken

# Hafertag bei Insulinresistenz

## **Mittagessen:**

75 gr. Haferflocken in 350-500ml Wasser oder fettfreier Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen. 50gr Lauch klein schneiden und hinzufügen. Der Lauch kann roh verwendet werden oder vorher in einer beschichteten Pfanne gedünstet werden. Nach Belieben Kräuter hinzufügen.

## **Abendessen:**

je nach Geschmack wie Frühstück oder Abendessen.

---

## **Alternativen/Abwechslung zum Mittagessen:**

### **Porridge mit Mandeln und Zimt (für eine Person):**

Zutaten:

- 1/2 Liter Trinkwasser
- 10 gr. gehobelte Mandeln
- 66gr. kernige Haferflocken
- etwas Zimt
- etwas Süßstoff

Zubereitung:

Wasser mit Zimt aufkochen

Haferflocken einrühren und ausquellen lassen

Mandeln unterrühren und mit wenig Süßstoff abschmecken

### **Haferrisotto mit Schnittlauch (für eine Person):**

Zutaten:

- 8-Kräuter-Tiefkühlmischung oder frisch oder Schnittlauch (je nach Geschmack)
- 1/2 Liter Trinkwasser
- ca. 7gr. Brühwürz (Gemüsesuppe/Brühwürfel nach Geschmack)
- 65gr kernige Haferflocken

Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen

Haferflocken einrühren und ausquellen lassen

Kurz dem Anrichten frische Kräuter unterrühren.

---

Guten Appetit und viel Erfolg!

Ihr Praxisteam

Dr. Ulrich Tinnefeld