

Sehr geehrte, liebe Frau Kollegin, sehr geehrter, lieber Herr Kollege,

Hafertage bei Typ-2-Diabetes? Ein alter Hut oder doch was dran? Nicht nur in der Laienpresse, auch in Fachzeitschriften kommt dieses Thema immer wieder auf. Was kann man wirklich empfehlen?

Herzliche Grüße aus Ruit  
Ihr Andrej Zeyfang

## HAFERTAGE BEI TYP-2-DIABETES?

Hafertage sind eine spezielle diätetische Maßnahme, die seit vielen Jahren in der Behandlung von Typ-2-Diabetes verwendet wird. Sie basieren auf dem Prinzip, temporär den Konsum anderer Nahrungsmittel stark zu reduzieren und stattdessen hauptsächlich Haferprodukte wegen des hohen Beta-Glucan-Gehalts zu konsumieren.

### TYPISCHE VORGABE FÜR 3 KONSEKUTIVE „HAFERTAGE“

- » pro Tag 3 Mahlzeiten
- » pro Mahlzeit 75 g Haferflocken
- » angesetzt mit Wasser oder Gemüsebrühe
- » verfeinert mit max. 50 Beeren oder Gemüse oder max. 20 g Nüssen oder Mandeln
- » abgeschmeckt mit Süßstoff, Zitronensaft oder Kräutern in kleinen Mengen
- » pro Tag insgesamt 225 g Haferflocken



Hafertage reduzieren den postprandialen Blutzuckeranstieg, die Wirkung bleibt auch nach den Tagen bestehen. Sie senken das Nüchtern-Insulinlevel und reduzieren die hepatische Insulinresistenz. Beta-Glucane in Form von Hafertagen haben auch positive Effekte auf das Lipidprofil, indem sie das Gesamtcholesterin sowie das LDL-Cholesterin senken. Noch unklar ist der Mechanismus als Prebiotikum mit Modifikation des Mikrobioms, sowie evtl. immunmodulatorische Eigenschaften. Letztlich erhöhen die physikalischen Eigenschaften von Beta-Glucan das Gefühl der Sättigkeit. Nachdem man die drei Tage durchgehalten hat, ist es für viele Menschen mit Adipositas leichter, mit einem kalorienreduzierten Regime bzw. Intervallfasten weiter zu machen.

Oldies, but goodies... bei T2DM mit Insulinresistenz tatsächlich empfehlenswert!

### LITERATUR



- 1 Rebello CJ, O'Neil CE, Greenway FL. Dietary fiber and satiety: the effects of oats on satiety. Nutr Rev. 2016 Feb;74(2):131-47. doi: 10.1093/nutrit/nuv063. Epub 2016 Jan 2. PMID: 26724486; PMCID: PMC4757923



- 2 Singla A, Gupta OP, Sagwal V, Kumar A, Patwa N, Mohan N, Ankush, Kumar D, Vir O, Singh J, Kumar L, Lal C, Singh G. Beta-Glucan as a Soluble Dietary Fiber Source: Origins, Biosynthesis, Extraction, Purification, Structural Characteristics, Bioavailability, Biofunctional Attributes, Industrial Utilization, and Global Trade. Nutrients. 2024 Mar 21;16(6):900. doi: 10.3390/nu16060900. PMID: 38542811; PMCID: PMC10975496



- 3 Lante A, Canazza E, Tessari P. Beta-Glucans of Cereals: Functional and Technological Properties. Nutrients. 2023 Apr 28;15(9):2124. doi: 10.3390/nu15092124. PMID: 37432266; PMCID: PMC10181044



**PD Dr. med. Dr. Univ. Rom Andrej Zeyfang**  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,  
Altersmedizin und Diabetologie

**TELEFON** 0711 / 4488-11800  
**FAX** 0711 / 4488-12809  
**E-MAIL** a.zeyfang@medius-kliniken.de

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT  
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS  
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN  
Hedelfinger Straße 166  
73760 Ostfildern

