

Superfood

Superfood - gibt es so etwas überhaupt?

Ja. Und es wächst sogar in unserer Region und ist in jedem Supermarkt für wenig Geld zu haben. - Es ist der **Hafer**.

Vor der Entdeckung des Insulins konnten Zuckerkrankte ihre Blutzuckerwerte nur durch regelmäßig zwei bis drei Hafertage im Monat senken. Meiner Uroma hat Hafer das Leben verlängert und auch meine Oma hat damit schlechte Werte positiv beeinflussen können. Dann wurde der Einfachheit halber viele Jahre lang nur noch gespritzt oder Pillen geschluckt. Jetzt haben die Diabetologen den Hafer wiederentdeckt und können nun auch erklären, warum er hilft.

Es sind:

- Die langkettigen Kohlenhydrate, die nur langsam vom Körper aufgenommen werden.
- Die Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und wichtig für die Darmflora sind.
- Das darin enthaltene Beta-Glucan, das nicht nur messbar den Blutzucker-, sondern auch den Cholesterin- und Triglyceridspiegel senkt.
- Außerdem reduzieren Hafertage mit Sicherheit ein wenig das ungeliebte Hüftgold, da die Kalorienaufnahme an diesen Tagen niedriger ist.

Die Wirkung ist so deutlich, dass ich an dieser Stelle Diabetiker, die aufgrund von Medikamenten oder Insulin achtgeben müssen nicht zu unterzuckern, darum bitten möchte, unbedingt mit ihrem Facharzt zu sprechen, bevor sie nicht nur mehr Hafer in ihren Speiseplan einbauen, sondern tatsächlich 2-3 Tage nur Porridge mit Beeren oder Gemüse essen wollen. Im Internet findet man bereits zahlreiche Rezepte, die auch für unerfahrene Köche problemlos zu realisieren sind und etwas Abwechslung bieten.

Ich weiß: Nicht jeder liebt warmen Porridge so sehr wie ich, aber mit ein bisschen Sorgfalt zubereitet hat er kaum noch Ähnlichkeit mit den aus Kindertagen so verhassten Haferschleimsüppchen.

Zum Schluss noch ein relativ neuer Tipp aus dem Bereich der Ernährungsberatung: Wer aufgrund einer Prädiabetes auf den glykämischen Index seiner Nahrung achtet, um eine Medikamenteneinnahme zu vermeiden, sollte Kartoffeln, Vollkornnudeln und Vollkornreis immer für mehrere Mahlzeiten kochen.

Die abgekühlten und wieder erhitzten Sättigungsbeilagen haben nämlich durch den Umbau der Stärkekettchen weniger Einfluss auf den Blutzucker, und so darf die Portion etwas größer sein. Hier aber bitte selbst nachmessen, denn nicht jeder Stoffwechsel reagiert genau gleich. Mir hat es geholfen.

Ihr seht, gesundes Essen muss weder kompliziert noch teuer sein.
In diesem Sinne: Guten Appetit!

Gisela Dunkel

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de. Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...