

Hafermahlzeiten zur Verbesserung des Stoffwechsels

hilfreich bei Fettleber und Diabetes Typ II

Hafer erhöht kurzfristig die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin, das verbessert den Zuckerstoffwechsel. Hafermahlzeiten sind kalorienarm und machen satt – dadurch wird eine Gewichtsabnahme unterstützt. Durch die Verbesserung des Stoffwechsels und eine Gewichtsreduktion können sich Fettablagerungen in der Leber zurückbilden.

Grundsätzlich ist eine langfristige Ernährungsumstellung mit wenig Zucker und Weißmehlprodukten, wenig tierischen Fetten und viel Gemüse sinnvoll. Ergänzend wirksam sind regelmäßige Ausdauerbewegung und Krafttraining.

Hafermahlzeit:

75g Haferflocken kurz mit 300 –500ml Wasser oder fettfreier Gemüsebrühe aufkochen und 5 min zum Quellen ruhen lassen. Bestimmte Obstsorten (max. 50 g pro Tag) und Gemüse (max. 100 g pro Tag) sind erlaubt. Verfeinert werden kann mit Kräutern und Gewürzen.

Obst: Beeren, Zitrusfrüchte, Kiwi, Aprikose, Wassermelone, Papaya

Gemüse: Blumenkohl, Fenchel, Sellerie, Tomaten, Kohlrabi, Lauch, Paprika, Zucchini, Spinat

Hafermahlzeiten sind immer ohne Eiweiß und Fett - kein Öl, keine Butter, kein Ei, keine Milch, keine Schokoraspel, Zucker oder ähnliches!

Hafertage:

Hafertage können ein- bis zweimal pro Woche durchgeführt werden. Pro Tag isst man drei Hafer-Mahlzeiten mit je 75g Haferflocken. Es gibt keine Zwischenmahlzeiten. Ausreichend trinken!

Achtung: Falls Sie Insulin spritzen, sollten Sie Hafertage nur mit unserer Begleitung durchführen!

So könnte ein Hafertag aussehen:

Frühstück: 75g Haferflocken mit 500ml Wasser aufkochen lassen und anschließend ausquellen lassen. Mit 25 g Erdbeeren und etwas Zimt verfeinern. Dazu 1 Tasse ungesüßter Kräutertee.

Mittagessen: 75g Haferflocken mit 500ml Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen. Mit Kräutern, Lauch und Tomaten (insgesamt 50g) verfeinern. Dazu ein großes Glas Wasser mit Zitronensaft.

Abendessen: 75g Haferflocken entweder "süß" mit 25g Obst und Zimt oder Vanillepulver oder "deftig" mit Gemüsebrühe als Suppe oder Brei mit 50g Gemüse und z.B. Currypulver oder Kräutern.

Trinken Sie über den ganzen Tag reichlich kalorienfreie Getränke (Wasser, Tee, Kaffee).

Haferkur:

Eine Haferkur geht über mehrere Tage und sollte **nur nach ärztlicher Rücksprache** durchgeführt werden. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an!