

# DREI INTENSIVE HAFERTAGE GEGEN INSULINRESISTENZ

## Informationsblatt für Patienten – Begleitend zum Ernährungsberatungsgespräch

Mit diesem Informationsblatt erhalten Sie Empfehlungen für sogenannte „Intensive Hafertage“. Die Kalorienzufuhr wird dabei auf rund 800 kcal pro Tag reduziert.

Die Intensiven Hafertage beruhen ausschließlich auf einer warmen Haferspeise in Kombination mit einigen wenigen Zutaten. Sinnvoll sind 2-3 aufeinanderfolgende Hafertage.

Ziele und Effekte:

- Verminderung der Insulinresistenz
- Verbesserung der Wirkung des körpereigenen Insulins und dadurch effizientere Nutzung
- Verringerung der zusätzlichen Insulinzufuhr
- Reduzierung Ihres Blutzuckerspiegels und anderer klinischer Parameter wie z.B. Cholesterinspiegel

Im individuellen Gespräch legen wir mit Ihnen fest:

- Veränderte Einstellung Ihrer Insulinzufuhr für die Dauer der Intensiven Hafertage
- Insulindosis-Anpassungsschema
- Hohe Bedeutung einer engmaschigen Kontrolle Ihrer Blutzuckerwerte: bei den Intensiven Hafertagen bitte mindestens 7 Mal pro Tag messen.
- Angemessene Bewegung ist wichtig: spazieren gehen, Rad fahren, moderater Sport
- **Wenn Ihr Blutzucker unter 60 mg/dl liegt oder wenn Sie Unterzuckerungs-Symptome spüren, nehmen sie bitte 2 BE Traubenzucker (4 Plättchen) zu sich!**

Nach den Intensiven Hafertagen sollte ein sanfter Übergang zur normalen Kost stattfinden. Eine gesunde Ernährung als Dauerkost wird dabei sehr empfohlen, um die physiologischen Effekte weiterhin zu bewahren. Langfristig ist eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse, Vollkornprodukten und frischem Obst wünschenswert. Hochwertige Eiweißquellen wie mageres Fleisch, Fisch fettarme Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte werden empfohlen. Als Fettquelle sollten Sie pflanzliche Öle (Raps-, Sonnenblumen und Olivenöl), Pflanzenmargarine, Nüsse, fettiger Fisch und Avocado bevorzugen.

### PLAN: Intensive Hafertage

Mit Wiederholungen nach Ablauf einer bestimmten Zeitspanne

- 2 Intensive Hafertage aufeinanderfolgend
- 3 Intensive Hafertage aufeinanderfolgend

*danach*

- 2 Intensive Hafertage pro Monat
- 4 Intensive Hafertage pro Monat

## Speisepläne

Nachstehend schlagen wir Ihnen pro Tages-Mahlzeit 3-4 Rezepturen vor, die Sie nach Belieben auswählen können.

Die Menge der Haferflocken pro Tag beträgt ca. 150- 225 g Haferflocken (kernige oder zarte oder eine Mischung daraus). Die Kost an den Hafertagen ist fett- und salzarm sowie Milch-frei. Die Haferflocken werden mit heißem Wasser zubereitet und können wahlweise deftig mit Brühe, Kräutern und wenig Gemüse (50-100 g) oder als Süßspeise mit Mandeln, Gewürzen und wenig Obst (25-50 g) verfeinert werden.

Die Flüssigkeitsmenge für die Zubereitung der Haferspeisen pro Tag beträgt ca. 1,5 Liter Wasser. Die genaue Menge ist abhängig von der gewünschten Konsistenz: Für eine weniger feste Speise wird mehr Flüssigkeit zugeben.

Die tägliche Flüssigkeitszufuhr sollte sich auf 1,5-2 Liter kalorienfreie Getränke, wie z.B. Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee oder maximal 2-3 Tassen Kaffee belaufen.

Abstand zwischen den Mahlzeiten: Mind. 4 Stunden. Max. 3-4 Mahlzeiten pro Tag, keine Zwischenmahlzeiten.

**Spritzen Sie Insulin, je nach Vereinbarung mit Ihrem Doktor.**

***Folgende weitere individuelle Aspekte haben wir für Sie besprochen:***

***Bei Fragen und/oder Problemen wenden Sie sich bitte umgehend an:***

***Kontaktinformation: 02054/955614***

Empfohlen durch das Praxisteam der diabetologischen Schwerpunktpraxis Dr. M. Esser, Essen-Kettwig

## Frühstück

**Frühstück 1:** Ca. 500 ml Wasser aufkochen. 50-75 g Haferflocken einrühren und aufquellen lassen. Mit 25 g Beeren verfeinern.

**Frühstück 2:** Ca. 500 ml Wasser mit etwas Zimt aufkochen. 50-75 g Haferflocken einrühren und aufquellen lassen. 10 g gehobelte Mandeln unterrühren.

**Frühstück 3:** Ca. 500 ml Wasser aufkochen. 50-75 g Haferflocken einrühren und aufquellen lassen. Mit 25 g Kiwi (kleingeschnitten) verfeinern.

**Für alle Rezeptvorschläge:** Ggf. mit etwas Zitronensaft oder Süßstoff abschmecken.

## Mittagessen

**Mittagessen 1:** Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 50-75 g Haferflocken einrühren und quellen lassen. 50 g Lauch klein schneiden und hinzufügen. Der Lauch kann roh verwendet oder in eine beschichtete Pfanne bei geringer Hitze ohne Fettzugabe vorgegart werden. Nach Belieben Kräuter zugeben.

**Mittagessen 2:** Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 50-75 g Haferflocken einrühren und quellen lassen. Nach Belieben Kräuter zugeben.

**Mittagessen 3:** Ca. 200 ml Gemüsebrühe aufkochen. 55 g Haferflocken in die heiße Gemüsebrühe einrühren und kurz köcheln lassen. 50 g geviertelte Kirschtomaten sowie Kräuter nach Belieben zugeben.

**Mittagessen 4:** 50 g Brokkoli in Wasser oder Gemüsebrühe kurz garen (ca. 4-6 Minuten), abgießen und abtropfen lassen. Ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. 50- 75 g Haferflocken einrühren und quellen lassen. Brokkoli und Kräuter nach Belieben auf den Porridge geben.

## Abendessen

Die Abendmahlzeit können Sie herzhaft oder süß gestalten und entweder eine Frühstücks- oder eine Mittagsvariante wählen.

## Zutatenliste für die „Intensiven Hafertage“

Die Zutatenmengen beziehen sich auf eine Person und sollten nicht überschritten werden. Im Durchschnitt benötigen Sie folgende Zutaten pro Mahlzeit:

Zutaten	Für 1 Mahlzeit
Haferflocken (kernige oder zarte oder eine Mischung daraus)	50-75 g
Wasser, ggf. mit Gemüsebrühe	300-500 ml
<b>Wahlweise:</b>	
Mandeln, gehobelt <b>oder</b>	10 g
Beeren – frisch oder TK ohne Zuckerzusatz <b>oder</b>	25 g
Kiwi <b>oder</b>	25 g
Lauch <b>oder</b>	50 g
Kirschtomaten <b>oder</b>	50 g
Brokkoli	50 g
Kräuter, gehackt – frisch, getrocknet oder TK	Nach Belieben
Zitronensaft – frisch gepresst	Nach Belieben
Evtl. Süßstoff	In geringen Mengen

## Empfehlenswerte Obstsorten mit einem Kohlenhydratanteil < 10 g auf 100 g

Blau- / Heidelbeere	Stachelbeere	Wassermelone
Brombeere	Aprikose	Clementine
Erdbeere	Kiwi	Grapefruit
Himbeere*	Papaya	Limette*
Johannisbeere*	Pfirsich	Orange
Moosbeere (Cranberry, Frisch!)	Quitte, Sternfrucht*	Zitrone

\*Kohlenhydratanteil liegt hier < 5 g

## Empfehlenswerte Gemüsesorten mit einem Kohlenhydratanteil < 4 g auf 100 g

Aubergine	Kohlrabi	Schwarzwurzel
Blumenkohl	Porree)	Spargel
Brokkoli	Lauch (Mangold)	Spinat
Chicorée	Paprika, grün	Tomate
Chinakohl	Radieschen	Gurke
Fenchel, Sellerie	Rettich	Wirsing
Grünkohl, Weißkohl	Rhabarber	Zucchini
Rosenkohl	Blattsalate	Sauerkraut