Bezahlte Anzeige

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Hafer sorgt für ein gesundes Herz

BESTE GESUNDHEIT
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Was macht Hafer für den Menschen so wertvoll?
Mariella Istok: Das Haferkorn ist eine hervorragende Ballaststoffquelle, wobei vor allem die Beta-Glucane zu erwähnen sind.
Diese beeinflussen die Verdauung positiv. Im Vordergrund stehen die cholesterin- und blutzuckersenkende Wirkung. Beta-Glucane quellen im Magen auf, erhöhen das Mahlzeitenvolumen und es kommt zu einer verzögerten Magenentleerung. Dadurch sind wir länger gesättigt und der Blutzucker steigt nach den Mahlzeiten geringer an. Beta-Glucane dienen unseren Darmbakterien als wichtige Energiequelle und aktivieren im Dünndarm unsere Immunzellen. Sie wirken nachweislich cholesterinsenkend, indem sie Gallensäuren und Cholesterin im Darm binden und ausscheiden.
Die Leber wird angeregt, aus dem Cholesterin im Blut neue Gallensäure zu produzieren und somit kommt es zur Cholesterinsenkung.

Porridge – ein beliebter und gesunder Haferbrei.

Fotos: HKZGG

Welche Menge wird empfohlen und wie kann man diese erreichen?
Mariella Istok: Um diese cholesterinsenkende Wirkung zu erreichen, benötigen wir 3 g Beta-Glucane am Tag. Diese sind in z.B. 6 Esslöffeln Haferkleie oder 8 Esslöffeln Haferflocken enthalten.

Expertin Mariella Istok, Diätologin: „Der Verzehr von Beta-Glucanen aus Hafer kann zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen."

Wie kann man Hafer in den Speiseplan einbauen?
Mariella Istok: Hafer kann man in Porridge (Haferbrei), Haferflockensuppe, Haferflockenlaibchen oder in Form von Haferkeksen verarbeiten. Haferkleie oder - flocken passen gut ins Müsli, in Apfelstrudel, in Suppen oder Saucen als Bindemittel und als Bestandteil im Brot oder in Teigen. Wichtig ist beim Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln, dass ausreichend Flüssigkeit getrunken wird.

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist spezialisiert auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Inmitten der Waldviertler Natur und in absoluter Ruhelage gelegen, bietet das Kompetenzzentrum für kardiale Gesundheit eine sichere und ideale Umgebung für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um neue Kraft zu tanken.

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
3920 Kreuzberg 310
Tel.: 02812/8681
info@herz-kreislauf.at
www.herz-kreislauf.at

Tipp! Beste Gesundheit auf YouTube: Ihr Gesundheitskanal rund um Gesundheitsvorsorge, Reha und Kur
youtube.com/BesteGesundheit

herzkreislauf zentrum GROSS GERUNGS