

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal  
04303 928250 (tel)  
04303 928230 (fax)  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# HAFERTAG/E!

**Aufgrund der vielfachen günstigen Auswirkungen auf den Blutzucker- und Fettstoffwechsel (Cholesterinspiegel), die Darmflora und die Menge der Nahrungszufuhr, kann Hafer als Nahrungsbestandteil allen Diabetikern und präventiv auch allen Gesunden empfohlen werden.**

Hafer kann wertvolle Hilfe leisten, die therapeutischen Ziele der Blutzuckereinstellung bei Diabetikern mit ausgeprägter Insulinresistenz zu erreichen. Haferkuren sind hier unbedingt zu empfehlen, sie müssen aber unter **ärztlicher Aufsicht** durchgeführt werden, um eine Hypoglykämie zu vermeiden.

**Hier gibt es wertvolle Informationen:** <https://docplayer.org/53812322-Hafertage-bei-insulinresistenz.html>

## Rezept für den Hafertag - Zutaten für 1 Mahlzeit

75g Vollkornhaferflocken (selber zubereitet, siehe unten) in ca. 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe ohne Salz kurz aufkochen und ausquellen lassen.

### Dann nach Geschmack dazugeben, z. B.:

- 10g Walnüsse oder gehobelte Mandeln
- 20g Leinsamen, frisch geschrotet (wenn, dann auch Kurkuma + Pfeffer, damit alle Fettsäuren hergestellt werden können - EPA und DHA)  
Zitronensaft – frisch gepresst
- 25g Beeren – frisch oder TK ohne Zuckerzusatz oder anderes Obst, **oder**
- 50g Gemüse z. B. : Lauch, Brokkoli, Chicorée, Gurke, Sauerkraut, Fenchel, Sellerie...**als Rohkost oder gedünstet.**  
Immer auch **Kräuter**, gehackt – frisch oder TK und **Gewürze** z. B. : Pfeffer, Kurkuma, Curry, Kümmel, Fenchel, Anis Zimt, Koriander oder Kardamom

### Tipps:

- Im Alltag lässt Hafer sich in vielen Gerichten einsetzen, z. B. Im Frischkorngericht, Brot, Gebäck und Kuchen sowie in Bratlingen und Aufläufen.
- Mit einer aktiven und gesunden Lebensweise und der vitalstoffreichen Vollwertkost (einer ausgewogenen Ernährung) kann jeder viel für seine Gesundheit tun.
- Zusätzlich zur Vollwertkost, alle 1-2 Wochen ein oder zwei Hafertag bei o. g. Erkrankungen!

### Achtung!

Gekaufte Haferflocken werden behandelt, siehe Info von Spielberger. Deshalb lieber selber flocken/schroten/mörsern, dann weiß ich was ich habe! Immer Nackthafer oder Sprießkornhafer kaufen!

Siehe auch Buch von Prof. Dr. A. Michalsen „Mit Ernährung Heilen“ S. 256 + 258