

3-Tage-Haferkur

Diätplan bei Fettleber · Insulinresistenz · Typ-2-Diabetes

Wichtig: Großblatthaferflocken verwenden

Für die drei Kur-Tage werden kernige Großblatthaferflocken als Basis verwendet. Hafer ist reich an löslichen Beta-Glucanen. Diese Ballaststoffe können die Glukoseaufnahme verlangsamen, den Blutzuckeranstieg nach Mahlzeiten abflachen und den Fettstoffwechsel günstig beeinflussen.

So funktioniert die Haferkur

Dauer	3 aufeinanderfolgende Tage
Mahlzeiten	3 Hauptmahlzeiten täglich – keine Zwischenmahlzeiten
Pro Mahlzeit	50–75 g Großblatthaferflocken + 250–300 ml Wasser oder möglichst salzarme Gemüsebrühe
Tagesmenge	150–225 g Großblatthaferflocken, auf Frühstück, Mittag- und Abendessen verteilt

Zubereitung & Varianten

Grundrezept: Haferflocken mit der Flüssigkeit kurz aufkochen und anschließend einige Minuten quellen lassen.

Frühstück	Mit Wasser zubereiten; mit Zimt und einer kleinen Menge Beeren oder etwas Apfel ergänzen.
Mittagessen	In Gemüsebrühe zubereiten; z. B. mit Zucchini, Brokkoli, Spinat, Pilzen oder frischen Kräutern.
Abendessen	Mit Wasser oder Gemüsebrühe zubereiten; stärkearmes gedünstetes Gemüse und Kräuter ergänzen.

Getränke: Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Tees. | **Während der Kur meiden:** Zucker, Süßigkeiten, Fruchtsäfte, Alkohol, Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel.

Gesundheitlicher Nutzen

BLUTZUCKER	INSULINRESISTENZ	FETTLIEBER
Beta-Glucane können die Aufnahme von Kohlenhydraten verlangsamen und Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten reduzieren.	Eine kurzfristige Haferintervention kann die Ernährungstherapie bei ausgeprägter Insulinresistenz sinnvoll ergänzen.	Die Kur kann als kurzer Einstieg in eine ballaststoffreiche, leberfreundliche Ernährung genutzt werden. Nachhaltig entscheidend bleiben Ernährung, Bewegung und ggf. Gewichtsreduktion.

Diabetes-Sicherheit

Bei Behandlung mit Insulin oder blutzuckersenkenden Medikamenten mit Hypoglykämierisiko die Haferkur nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Diabetes-Team durchführen. Während der drei Tage den Blutzucker häufiger kontrollieren. Insulin oder Medikamente niemals eigenständig reduzieren oder absetzen. Bei Unterzuckerung gelten die persönlichen Hypoglykämie-Regeln; die Haferkur wird dafür unterbrochen.