

The Rise and Fall of Oat Bran

Lebenselixier

Diehl/Pietruska

Haferkleie kam in den USA vor einiger Zeit in den Ruf, ein Wundermittel gegen hartnäckige hohe Cholesterinspiegel zu sein. Es dauerte nicht lange, da waren die positiven Eigenschaften von Haferkleie "in aller Munde". Hersteller von Nahrungsmitteln sprangen auf den Zug auf und "beschlossen", daß es sozusagen nichts gäbe, für das Haferkleie nicht gut sei. Eine regelrechte Haferkleieschlacht brach aus. Haferkleie wurde zu einer Rarität und die Preise schossen in die Höhe.

Konnte man diese Behauptungen auch wissenschaftlich untermauern?

Einmal abgesehen von den üblichen Übertreibungen bei Herstellern schien Haferkleie tatsächlich erstaunliche Wirkungen zu haben. In einer Studie beispielsweise erhielt eine Gruppe Männer mit hohem Cholesterinspiegel täglich eine mit Haferkleie angereicherte Schüssel Müesli plus fünf Haferkleie-Muffins, zusätzlich zu ihrer normalen Nahrung. Eine andere Gruppe Männer mit vergleichbaren Cholesterinwerten nahm ihre übliche Ernährung zu sich. Nach 10 Tagen war der Cholesterinspiegel der Haferkleie-Gruppe um 13% gesunken.

Worin lag das Geheimnis?

Man vermutete das Geheimnis in der Faser der Haferkleie. Es gibt viele unterschiedlichen Arten von Faserstoffen, aber man kann sie alle in zwei Hauptgruppen einteilen: lösliche Faserstoffe (wasserlöslich) und nicht lösliche Faserstoffe.

Die unlöslichen Faserstoffe absorbieren im Verdauungstrakt Wasser, erhöhen dadurch die Stuhlmasse und beschleunigen die Bewegung der Nahrung durch die Därme. Sie haben dadurch einen positiven Effekt auf unsere Stuhlbeschaffenheit und die Leichtigkeit der Darmentleerung und tragen außerdem dazu bei, daß der Blutzucker stabilisiert wird.

Lösliche Faserstoffe auf der anderen Seite sind diejenigen, die auf unseren Cholesterinspiegel Einfluß haben. Cholesterin entsteht als Nebenprodukt bei der Verdauung.