

Haferkleie - Aufstieg und Fall einer “Wunderdroge”

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 den Faserstoffen der Haferkleie. Es gibt viele unterschiedliche 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 infolgedessen die Stuhlmasse und beschleunigen die Bewegung der Nahrung durch den Darm. Sie haben dadurch einen positiven Effekt auf unsere Stuhlbeschaffenheit und die Leichtigkeit der Darmentleerung. Sie tragen außerdem dazu bei, daß der Blutzucker weniger starken Schwankungen unterworfen ist.

Lösliche Faserstoffe auf der anderen Seite sind diejenigen, die auf unseren Cholesterinspiegel Einfluß haben. Cholesterin entsteht als Nebenprodukt bei der Verdauung. Bei der durchschnittlichen Ernährung eines Mitteleuropäers wird der größte Teil dieses Cholesterins wieder zurück in den Blutstrom absorbiert und trägt dort zur Erhöhung der ohnehin schon hohen Cholesterinwerte bei. Hier greifen die löslichen Faserstoffe ein. Sie unterstützen die Ausscheidung des Cholesterins auf dem normalen Verdauungsweg, so daß nicht so viel Cholesterin wieder reabsorbiert wird. Man glaubte, daß Haferkleie eine besonders hohe Bindungsfähigkeit für diese Cholesterin-Nebenprodukte hat.

Das klingt doch gut. Wo liegt das Problem?

Das renommierte *New England Journal of Medicine* veröffentlichte einige Monate später eine Studie, die dieser Hypothese den Boden unter den Füßen wegzuziehen schien. Das allmächtige Haferkorn schien plötzlich doch nicht die wundersamen Versprechungen zu halten, die man ihm zugeschrieben hatte. Außerdem wurden die Menschen es langsam müde, immer nur Haferkleiepampe zu essen. Selbst die Muffins wurden langweilig, wenn man sie andauernd hatte.

War das also wieder nichts anderes als eine Seifenblase?

Nicht ganz. Die neue Studie widerlegte nicht die Nützlichkeit von Haferkleie als Nahrungsmittel. Sie zeigte lediglich, daß Haferkleie nicht auf die Art und Weise wirkte, wie man es bis dahin angenommen hatte. Sie war nicht ein wundersamer Stoff, den man herunterschluckte und - simsalabim - die Gefäße von allen Ablagerungen leerpustete. Oder den man über ungesunde Nahrung streute und sie damit auf wundersame Weise in ein gesundes Essen verwandelte.

Was die Studie zeigte, war folgendes: Wenn man eine große Schüssel heißen, stärkereichen Getreidebrei - irgendeines Getreides - zum Frühstück aß, ersetzte man damit eine ganze Menge anderer ungesunder Nahrungsmittel, die sonst zum Frühstück verzehrt worden wären: Speck, Eier, Wurst, fettreiche Croissants und andere Lebensmittel, die dazu beitragen, daß die cholesterinproduzierende Maschinerie der Leber in Gang gesetzt wird.

Weitere Studien zeigten dann folgendes: Tatsächlich trugen lösliche Faserstoffe dazu bei, daß der Cholesterinspiegel sank, aber letzten Endes war es egal, von welcher Pflanze diese löslichen Faserstoffe kamen. Haferkleie hatte keine Vorteile gegenüber anderen Faserstoffen aus Bohnen beispielsweise oder Früchten.

Diese Beobachtungen ergeben Sinn. Es ist eigentlich nicht entscheidend, ein ganz bestimmtes Nahrungsmittel zu essen, um einen bestimmten Effekt zu erzielen. Solange fettarme, stärkereiche, cholesterinfreie Pflanzennahrung an die Stelle von fettreichen, cholesterinreichen tierischen Produkten gesetzt wird, ist man auf dem richtigen Weg. Immer wieder haben Forschungsergebnisse gezeigt, daß auf diese Weise der Cholesterinspiegel erheblich gesenkt werden kann.

Ist Haferkleie nun gut oder nicht? Ich finde das verwirrend!

Wer große Mengen an pflanzlicher Nahrung zu sich nimmt, erhält Faserstoffe in Fülle, sowohl lösliche wie unlösliche, und braucht sich über den cholesterinsenkenenden Effekt von Haferkleie keine Gedanken zu machen. Für eine Person allerdings, die solch eine Ernährung nicht zu sich nehmen kann oder will, ist es ein erster Schritt in die richtige Richtung, wenn er Hafer- oder andere Kleie zusätzlich zu seiner Nahrung isst.

Was lernen wir daraus? Es ist Unsinn, sich auf ein einziges Nahrungsmittel oder einen Nährstoff zu stürzen und seine wundervolle Wirksamkeit in den Himmel zu heben. Die sensationsgeile Presse und die geldgierigen Werbeprofis reagieren zwar immer enthusiastisch auf irgendwelche künstlich hochgepuschten "Entdeckungen" und versprechen versimplifizierte Lösungen zu komplexen Gesundheitsproblemen, wobei ein einziger Stoff plötzlich ein Wundermittel gegen

“alles” sein soll. Die Geschichte der Haferkleie lehrt uns allerdings, daß es wichtig ist, bei der Ernährung die Vielfalt der pflanzlichen Nahrungsmittelpalette in voller Breite auszunutzen und sich nicht auf ein einziges Lebensmittel zu konzentrieren, um seine Gesundheit zu fördern. Getreide in fast jeglicher Form trägt zu einer gesunden Lebensweise bei. Aber wenn ich mich auf ein einziges Getreide oder einen Auszug aus diesem Korn, z.B. Haferkleie, konzentriere, wird meine Ernährung einseitig.

Studien über viele Jahre haben gezeigt, daß bei den meisten Menschen eine faserreiche, fettarme, fleischlose Ernährung den Cholesterinspiegel innerhalb von 4-8 Wochen um 20-35% erniedrigen kann. Wenn man zu solch einer Ernährung dann noch zusätzlich Haferkleie gibt, verändert das das Ergebnis kaum.

Hafer und Haferkleie sind unbestritten nährreiche, gesundheitsfördernde Lebensmittel. Sie sollten Bestandteil jeder gesunden, ausgeglichenen Ernährung sein. Aber der eingeeengte Blickwinkel auf aufregende neue Entdeckungen und die ewige Suche nach dem Ei des Kolumbus, mit dem man innerhalb von kürzester Zeit mit minimalem Aufwand alle Wehwehchen in kürzester Zeit kurieren kann, ohne sich in der Ernährung und im sonstigen Lebensstil umzustellen, kann gefährlich sein. Er wird auch weiterhin dazu führen, daß unverantwortliche Geschäftsleute extreme und nicht praktikierbare Lösungen anbieten für gesundheitliche Probleme, die eine echte Bedrohung darstellen und nicht durch ein Wundermittelchen kuriert werden können.

Wahrscheinlich wird ein gesunder, ausgeglichener Lebensstil niemals irgend einen Geschäftsmann reich oder einen Journalisten berühmt machen, weil neue großartige Märkte entdeckt werden oder weil Schlagzeilen geschrieben werden. Aber er bewirkt eine gute Gesundheit, die viele Jahre anhält.