



Ressort: Mixed News

Zwei Tage Haferflocken senken Cholesterinspiegel

Bonn, 24.01.2026 [ENA]

Zwei Tage Haferflocken senken Cholesterinspiegel.

Selbst sechs Wochen später lassen sich noch positive Effekte nachweisen, zeigt Studie der Universität Bonn.

Eine kurzzeitige Haferkur scheint den Cholesterinspiegel überraschend stark senken zu können. In diese Richtung deutet eine Studie der Universität Bonn, die jetzt in der Zeitschrift Nature Communications erschienen ist. Die Versuchspersonen litten am

metabolischem Syndrom - einer Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck sowie erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten. Sie nahmen zwei Tage eine kalorienreduzierte Kost zu sich, die fast ausschließlich aus Haferflocken bestand. Gegenüber einer Kontrollgruppe verbesserten sich ihre Cholesterinwerte daraufhin deutlich. Selbst nach sechs Wochen ließ sich dieser Effekt noch nachweisen. Offenbar beeinflusste die Diät die Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm. Die von ihnen produzierten Stoffwechselprodukte scheinen maßgeblich zu den positiven Wirkungen beizutragen.

Dass Hafer segensreiche Wirkungen auf den Stoffwechsel hat, ist nicht neu. Der deutsche Mediziner Carl von Noorden behandelte Anfang des 20. Jahrhunderts Zuckerkrankte mit dem Getreide - mit beachtlichem Erfolg. „Heute stehen für die Therapie von Personen mit Diabetes wirksame Medikamente zur Verfügung“, erklärt Marie-Christine Simon, Juniorprofessorin am Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften der Universität Bonn. „Darüber ist diese Methode in den letzten Jahrzehnten fast völlig aus dem Blick geraten.“

Die Versuchspersonen in der aktuellen Studie waren zwar nicht zuckerkrank. Sie litten jedoch unter einem metabolischen Syndrom, das mit einem erhöhten Risiko für Diabetes verbunden ist. Zu den Merkmalen gehören Übergewicht, Bluthochdruck, ein erhöhter Blutzuckerspiegel und Störungen des Fettstoffwechsels. „Wir wollten wissen, wie sich eine spezielle Haferkur auf die Betroffenen auswirkt“, erklärt Simon, die auch Mitglied in den Transdisziplinären Forschungsbereichen „Life & Health“ und „Sustainable Futures“ der Universität Bonn ist.

- 300 Gramm Haferflocken täglich -

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



International Press Service.....

Dazu sollten sich die Beteiligten dreimal täglich ausschließlich von Haferflocken ernähren, die sie zuvor in Wasser aufgekocht hatten. Sie durften die Mahlzeiten lediglich mit etwas Obst oder Gemüse verfeinern. Insgesamt 32 Frauen und Männer nahmen an dieser Hafer-Kur bis zum Abschluss teil. Sie aßen an beiden Tagen jeweils 300 Gramm Haferflocken und nahmen dabei nur gut die Hälfte der Kalorien zu sich wie normalerweise. Eine Kontrollgruppe wurde ebenfalls auf eine kalorienreduzierte Diät gesetzt, die allerdings keine Haferflocken umfasste.

Beide Gruppen profitierten von der Umstellung der Kost. Bei den Versuchspersonen, die sich der Haferkur unterzogen hatten, war der Effekt jedoch deutlich ausgeprägter. „Der Spiegel des besonders schädlichen LDL-Cholesterins sank bei ihnen um 10 Prozent - das ist eine substanzielle Reduktion, wenn auch nicht ganz vergleichbar mit der Wirkung moderner Medikamente“, betont Simon. „Zudem verloren sie im Schnitt zwei Kilo Gewicht und ihr Blutdruck sank ebenfalls leicht.“

Gerade die Wirkung auf das LDL-Cholesterin dürfte Gesundheitsrelevanz haben. Denn wenn davon zu viel im Blut vorhanden ist, wird es in den Gefäßwänden deponiert. Durch diese sogenannten Plaques verengen sich die Adern. Außerdem können die Einlagerungen einreißen, etwa durch einen Blutdruckanstieg nach körperlicher Anstrengung, Ärger oder Stress. Als Folge kann sich an der betroffenen Stelle ein Blutgerinnsel bilden, der das Gefäß komplett verschließt. Alternativ können Bestandteile der Plaques vom Blut weggeschwemmt werden und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hervorrufen.

- Hafer fördert Wachstum „gesunder“ Darmbakterien -

Doch wie entfalten Haferflocken ihre segensreichen Wirkungen? „Wir konnten feststellen, dass sich durch den Verzehr der Haferflocken die Zahl bestimmter Bakterien im Darm erhöht“, erklärt Simons Mitarbeiterin Linda Klümpen, die Erstautorin der Studie. Dieses sogenannte Mikrobiom ist in den letzten Jahrzehnten immer stärker in den Fokus der Forschung geraten. Denn man weiß heute, dass Darmbakterien einerseits entscheidend in den Abbau der Nahrung eingreifen. Andererseits geben sie Stoffwechselprodukte, die sie dabei erzeugen, in ihre Umgebung ab. Sie versorgen damit unter anderem Darmzellen mit Energie, so dass diese ihre Aufgaben besser wahrnehmen können.

Außerdem verschicken die Mikroben manche ihrer Produkte über den Blutstrom durch den Körper, wo sie unterschiedliche Wirkungen entfalten können. „Wir konnten zum Beispiel nachweisen, dass die Darmbakterien durch den Abbau des Hafers phenolische Verbindungen produzieren“, sagt Klümpen. „Bei einer von ihnen, der Ferulasäure, ist bereits in Tierstudien gezeigt worden, dass sie den Cholesterinstoffwechsel positiv beeinflusst. Bei manchen anderen der bakteriellen Stoffwechselprodukte scheint das ebenfalls der Fall zu sein.“ Umgekehrt „entsorgen“ andere Mikroorganismen die Aminosäure

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

Histidin. Diese wird vom Körper ansonsten teilweise in ein Molekül umgewandelt, das im Verdacht steht, eine sogenannte Insulinresistenz zu befördern.

Diese Unempfindlichkeit gegenüber Insulin ist ein zentrales Merkmal des Diabetes mellitus.

- Besser zwei Tage viel Hafer als sechs Wochen wenig -

Die positiven Wirkungen der Haferkur waren tendenziell noch sechs Wochen später nachweisbar. „Eine kurze Haferkur in regelmäßigen Abständen könnte eine gut verträgliche Möglichkeit sein, den Cholesterinspiegel im Norm-Bereich zu halten und einem Diabetes vorzubeugen“, meint Juniorprofessorin Simon. Allerdings entfaltete das Getreide in der aktuellen Studie seine Wirkung vor allem in hoher Konzentration und in Verbindung mit einer Kalorienreduktion: Eine sechswöchige Diät, bei der Versuchspersonen täglich 80 Gramm Hafer zu sich nahmen,

ohne sich ansonsten einzuschränken, erzielte geringe Effekte. „Nun kann im nächsten Schritt geklärt werden, ob eine sich alle sechs Wochen wiederholende intensive Hafer-Kur auch tatsächlich dauerhaft präventive Wirkung entfaltet“, so Simon weiter.

- Versuchsmethodik:

Insgesamt nahmen an der Studie 68 Personen teil. Bei der zweitägigen Kurzzeit-Haferkur beendeten alle 17 Teilnehmenden der Hafer-Diät sowie 15 Teilnehmende der Kontroll-Diät die Studienphase erfolgreich. Zwei Personen der Kontrollgruppe zogen sich aus persönlichen Gründen zurück. Bei der sechswöchigen Langzeit-Haferintervention nahmen 17 Personen in der Studien- und ebenso viele in der Kontrollgruppe bis zum Abschluss teil.

Die Stichprobengröße von 17 Teilnehmenden pro Gruppe haben die Forschenden auf der Grundlage von Daten aus einer früheren Interventionsstudie berechnet.

Sowohl bei der zweitägigen Intensivkur als auch bei dem sechswöchigen Versuch mit moderater Haferdosis handelt es sich um randomisierte kontrollierte Studien. Bei diesen sogenannten „RCTs“ werden die Versuchspersonen per Zufall (also randomisiert) in zwei Gruppen eingeteilt. Eine davon erhält den potentiellen Wirkstoff - in diesem Fall also den Hafer -, die andere (die Kontrollgruppe) dagegen nicht. Im Idealfall sind die Probandinnen und Probanden „verblindet“: Sie wissen nicht, zu welcher Gruppe sie gehören. Auf diese Weise werden etwaige Placebo-Effekte ausgeschlossen.

**Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



International Press Service.....

Bei Ernährungsexperimenten ist eine Verblindung oft nicht möglich - die Betroffenen wissen schließlich meist, was sie zu sich nehmen. Das war auch in den vorliegenden Versuchen der Fall. Die Auswertung der Blut- und Stuhlproben erfolgte aber sehr wohl „verblindet“: Die damit betrauten Forschenden waren nicht darüber informiert, ob das entnommene Material von Mitgliedern der Versuchs- oder der Kontrollgruppe stammte. Dasselbe galt auch für die Blutdruck- und Gewichtsmessungen. Dadurch war ausgeschlossen, dass die Erwartungen der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Ergebnisse verfälschen konnten.

Vor Beginn der Ernährungsumstellung gaben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Blut- und Stuhlproben ab. Außerdem wurden bei ihnen Blutdruck, Gewicht, Größe, Taillenumfang und Körperfettgehalt bestimmt. Direkt im Anschluss an die zweitägige Haferkur erfolgte eine zweite Untersuchung, gefolgt von drei weiteren nach zwei, vier und sechs Wochen. Bei diesen vier Terminen wurden dieselben Werte erhoben wie bei der Eingangsuntersuchung und weitere Blut- und Stuhlproben entnommen. Beim zweiten Ernährungsversuch, bei dem die Probandinnen und Probanden sechs Wochen lang täglich 80 Gramm Haferflocken zu sich nahmen, gingen die Forschenden analog vor.

Die Blutproben wurden im Labor unter anderem auf ihren Gehalt an LDL-Cholesterin untersucht. Zudem maßen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Konzentration eines Schlüsselmoleküls, der Dihydroferulasäure. Diese phenolische Verbindung wird vermutlich durch bestimmte Darmbakterien gebildet, von denen bekannt ist, dass sie eine gesundheitsfördernde Wirkung haben.

Durch Untersuchung der Stuhlproben konnten die Forschenden diese These erhärten. Sie isolierten dazu aus den Proben die sogenannte 16S-RNA. Dabei handelt es sich um ein Molekül, das ausschließlich in Bakterien vorkommt, sich zwischen verschiedenen Arten aber etwas unterscheidet.

An einem 16S-RNA-Molekül kann man daher wie an einem Fingerabdruck erkennen, von welchem Bakterium es stammt. Zudem analysierten die Forschenden, welche Stoffwechselprodukte im Stuhl vorhanden waren.

- Förderung:

Die Studie wurde durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), die Deutsche Diabetes Gesellschaft, die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG),

den Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V. sowie RASO Naturprodukte gefördert.

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

- Publikation: Klümpen, L., Mantri, A., Philipps, M. et al. Cholesterol-lowering effects of oats induced by microbially produced phenolic metabolites in metabolic syndrome: a randomized controlled trial, Nature Communications, DOI: <https://doi.org/10.1038/s41467-026-68303-9>

Bericht online lesen:

https://wifu.en-a.de/mixed_news/zwei_tage_haferflocken_senken_cholesterinspiegel-92910/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Wilhelm Fussel

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.