

«Betaglukane aus Haferkleie können im Rahmen einer fettarmen Ernährung den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen»

Haferprodukte (*Avena sativa* L.) können bei Hypercholesterinämien als diätetische Hilfsmittel erfolgreich eingesetzt werden. Zusammen mit einer Lifestyleänderung beeinflussen sie den Cholesterinspiegel positiv. Als Schlüsselsubstanz dienen die Betaglukane, eine lösliche Nahrungsfaser, natürlicherweise in Haferprodukten enthalten.

Alarmierende Zahlen

In der Schweiz wie auch in Europa und den USA ist die koronare Herzkrankheit (KHK) die häufigste Todesursache. Risikofaktoren, welche zur Entwicklung einer KHK beitragen, gibt es viele. Bei etwa 30 Prozent der Schweizer Bevölkerung über 25 Jahre können heute erhöhte Blutcholesterinspiegel festgestellt werden, dies ist ein massgeblicher Faktor beim Risiko, an einer CHD zu sterben (1).

In Amerika und UK bereits verbreitet

In den USA ist der Hafer als gesundes Lebensmittel bereits seit vielen Jahren anerkannt. 1997 publizierte die US Food and Drug Administration (FDA) ein Review über 33 klinische Studien bezüglich ihres Effekts bei Einsatz von Haferprodukten auf den Blutfettspiegel. Von diesen 33 Studien zeigten 21 Studien eine signifikante Senkung des Blutcholesterinspiegels, während 12 Studien keine signifikanten Auswirkungen ausweisen konnten. Obwohl die Ergebnisse dieses Reviews nicht zu einheitlichen Schlüssen kamen, konnte mittels dieser Übersichtsarbeit erstmalig die Rolle der Betaglukane genau definiert werden, denn in den 21 positiven Studien konnte diese lösliche Nahrungsfaser als Erfolgsfaktor definiert werden (2). Entsprechend gibt es

heute für betaglukanhaltige Lebensmittel in den USA ein von der FDA genehmigtes Health Claim: «Soluble fibre from foods such as oat bran, as part of a diet low in saturated fat and cholesterol, may reduce the risk of heart disease.»

Die U.K. Joint Health Claim Initiative (JHCI) bestätigte 2004 ebenfalls die positive Wirkung der Betaglukane auf den Cholesterinspiegel. Somit war es der britischen Lebensmittelindustrie nun auch möglich, erstmalig eine «Gesundheitsanpreisung» auf einem Lebensmittel zu vermarkten. Die Voraussetzung zur Nutzung des Claims auf Verpackungen besteht darin, dass pro Tagesration mindestens 3 g Betaglukane verzehrt werden sollten (3), denn Studien haben gezeigt, dass die cholesterinsenkende Wirkung der Betaglukane dosisabhängig ist (4-6). Dabei zeigte sich, dass die Konsumationsmenge von mehr als 3 g/Tag effektiver als eine kleinere Dosierung ist.

Chemische Struktur der Betaglukane und physiologische Eigenschaften

Betaglukane sind hochviskose lösliche Polysaccharide, welche vor allem im Endosperm des Hafers vorkommen. Der chemische Aufbau charakterisiert sich durch lineare Glucose-Ketten mit $\beta 1 \rightarrow 3$ - und $\beta 1 \rightarrow 4$ -Bindungen. Die cholesterinsenkenden Effekte sind vor allem auf die hohe Viskosität zurückzuführen. So haben Betaglukane ein ausgesprochenes Bindungsvermögen und senken bei regelmässiger Einnahme über den hepatischen Kreislauf das Cholesterin langfristig.

Der Einsatz von Betaglukanen in der Ernährungstherapie

Herkömmliche Haferprodukte wie Haferflocken, Haferkleie und Hafermehl liefern zwar Betaglukane, deren Gehalte betragen aber nur zirka 3 bis 10 Prozent. Da zudem Haferprodukte nur von einem kleinen Teil der Bevölkerung wirklich regelmässig konsumiert werden, profitieren Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten von Functional-Food-Produkten, welche mit einer Haferkleie mit erhöhtem Betaglukan-Anteil (OatWell® Haferkleie) angereichert sind. Diese Haferkleie wird mittels eines natürlichen Verfahrens hergestellt.



Abbildung 2: Actilife FibreCol

OatWell® Haferkleie ist in Actilife FibreCol enthalten. Diese kann somit im Rahmen einer fett- und cholesterinarmen Ernährung und einer gesunden Lebensweise den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

Aufgrund des neutralen Geschmacks eignet sich FibreCol zur täglichen Anreicherung von Flüssigkeiten und halbfesten Speisen. Eine Tagesration von 15 g FibreCol entspricht 3 g Betaglukanen.

FibreCol kann ausser bei erhöhtem Risiko eines Ileus von allen Patienten- und Klientengruppen konsumiert werden und ist infolge des erhöhten Faseranteils auch speziell für Schwangere und Stillende geeignet. Der hohe Nahrungsfaser-Anteil von 7,2 g pro Tagesration fördert die Verdauung und trägt aktiv zur Nahrungsfaserversorgung bei. ■

Actilife. Das gesunde Plus.
FibreCol erhalten Sie in Ihrer Migros.
M-Infoline Tel. 0848-84 0848.



Autorenadresse:

Yvonne Forster
Sponser Sportnahrung AG
Fürti 5, 8832 Wollerau
E-Mail: info@sponser.ch, Internet: www.sponser.ch

Literatur auf Anfrage bei der Autorin erhältlich.

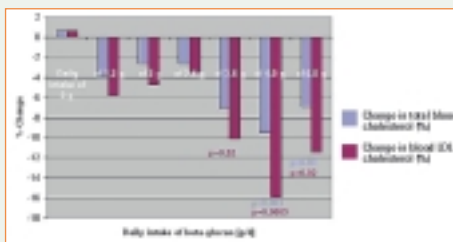


Abbildung 1: Dosisabhängiges Verhältnis zwischen der täglichen Konsumation von Betaglukanen und den Auswirkungen auf das Gesamtcholesterin und auf das LDL-Cholesterin (5).