

Metabolisches Syndrom

Kurzzeitige Haferkur senkt LDL-Cholesterin

Eine kurze Diät mit Haferflocken kann den Cholesterinspiegel bei Menschen mit metabolischem Syndrom überraschend stark senken – und der Effekt hält auch nach sechs Wochen an. Das zeigt eine randomisierte, kontrollierte Studie der Universität Bonn, deren Ergebnisse kürzlich in *Nature Communications* publiziert wurden.

Hafer ist seit Langem für seine positive Wirkung auf den Stoffwechsel bekannt. Schon Anfang des 20. Jahrhunderts behandelte man Diabetiker damit. Die Forscher verglichen nun eine zweitägige, hochdosierte Haferdiät mit Kalorienreduktion mit einer sechswöchigen moderaten Haferaufnahme im Rahmen einer isokalorischen Ernährung – jeweils im Vergleich zu haferfreien Diäten (je Gruppe und Kontrollgruppe n = 17).

Die Teilnehmer der ersten Gruppe assen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils dreimal 100 Gramm Haferflocken, aufgekocht in Wasser, ergänzt durch kleine Mengen Obst oder Gemüse. Ihre Kalorienzufuhr lag bei etwa 50% des üblichen Tagesbedarfs. Auch die Kontrollgruppe reduzierte die Kalorienaufnahme. In der zweiten Gruppe ersetzten die Teilnehmer über sechs Wochen täglich eine Mahlzeit durch 80 Gramm Haferflocken, während die Kontrollgruppe ihre gewohnte Ernährung beibehielt.

In der hochdosierten Hafergruppe sank das LDL-Cholesterin im Vergleich zur Kontrollgruppe um etwa 10% – ein Effekt, der auch sechs Wochen nach der Intervention messbar blieb. Zudem nahmen die Teilnehmer moderat ab, und ihr Blutdruck sank leicht. Die Forscher vermuten, dass Veränderungen im Darmmikrobiom eine Rolle spielen. Der Haferkonsum erhöhte die Konzentration bestimmter bakteriell gebildeter phenolischer Metabolite, darunter Ferulasäure, die in experimentellen Modellen den Cholesterinstoffwechsel positiv beeinflusst. Gleichzeitig sank der Histidinspiegel, eine Aminosäure, die mit Insulinresistenz in Verbindung gebracht wird.

Die sechswöchige moderate Haferaufnahme ohne Kalorienreduktion zeigte hingegen nur geringe Effekte. Ob eine alle sechs Wochen wiederholte intensive Haferkur langfristig präventiv wirken kann, müssen künftige Studien klären. **Mü** □

Medienmitteilung der Universität Bonn vom 21.01.2026

Zur Originalpublikation: Klümpen L et al.: Cholesterol-lowering effects of oats induced by microbially produced phenolic metabolites in metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *Nat Commun.* 2026;17(1):598. doi:10.1038/s41467-026-68303-9