

Als die deutsche Ausgabe des Weltbestsellers „The 8-Week Cholesterol Cure“ von Robert E. Kowalski im Econ Verlag erschien und in anderthalb Jahren bis Ende 1989 sieben Auflagen erlebte, gab es in Reformhäusern und Apotheken Ratlosigkeit. Die Leser des Buches aus den USA wollten das haben, was es in den Vereinigten Staaten seit Jahren reichlich gibt, weil es den Cholesterin-Spiegel senkt: Haferkleie. Meinte eine findige Apothekerin, die das „Modemittel“ nicht auftreiben konnte, man möge es doch in einer Futterhandlung für Pferde versuchen. . .

Aber die deutschen Hafer-Experten haben schnell reagiert, zumal der wissenschaftliche Hintergrund des positiven Einflusses auf den Cholesterin-Stoffwechsel so ernsthaft ist, daß die Haferkleie

Cholesterin läßt sich um zwanzig Prozent senken

Die Haferkleie macht's

eben nicht als eine kurzlebige Modediät einzuschätzen ist. So haben die Köllnflockenwerke, die ohnehin „gut im Hafer stehen“, die Initiative ergriffen, um die diätetisch wirksame Haferkleie in der Bundesrepublik mit drei hochwertigen Erzeugnissen einzuführen: Das Unternehmen Peter Kölln, Elmshorn, bietet Haferkleie-Flocken aus 100 Prozent Haferkleie an, die in Apotheken erhältlich sind. Im Lebensmittel-Einzelhandel werden Kölln Haferfleks mit 70 Prozent Kleieanteil und Kölln Haferkleie Müsli mit 45 Prozent Haferkleieanteil eingeführt.

Die Ballaststoffe des Hafers sind etwas Besonderes, denn sie sind zu einem großen Anteil löslich. Damit sind sie eine diätetisch wirksame Hilfe zur Beeinflussung des Fett- und auch des Kohlenhydrat-Stoffwechsels.

Ein Vergleich von Hafer- und Weizenkleie: Bei Haferkleie (und Haferflocken) ist das Verhältnis von löslichen und unlöslichen Ballaststoffen 46 zu 54 Prozent. Weizenkleie hingegen, die anti-obstipierend wirkt, hat einen hohen Anteil an unlöslichen (Lignin, Zellulose und Hemizellulose) und nur knapp acht Prozent an löslichen Ballaststoffen.

Doch gerade die löslichen Ballaststoffe sind entscheidend. Sie binden nämlich im Darm Gallensäuren, die dann ausgeschieden werden. Dadurch wird die Gallensäure-Synthese der Leber aus Cholesterin angeregt, und der Cholesterinspiegel sinkt. Gleichzeitig verbessert sich der Cholesterin-Quotient: Die als Risikofaktor für Arteriosklerose erkannte LDL-Fraktion (low density lipoprotein) wird gesenkt, während die protektive HDL-Fraktion (high density lipoprotein) unverändert bleibt oder sogar ansteigt. Ein weiterer Vorteil der löslichen Haferballast-

stoffe: Sie werden von Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren und anderen Säuren abgebaut, die ihrerseits die körpereigene Cholesterinbildung hemmen.

Schon seit 1956 ist die cholesterinsenkende Wirkung der Haferkleie nachgewiesen, die vor allem in den USA in zahlreichen Studien seither untersucht wurde. Hier einige beispielhafte Ergebnisse solcher Studien:

1984 „fütterten“ Anderson et al. zwanzig Probanden drei Wochen lang zur Normalkost mit täglich 100 g Haferkleie: Das Gesamtcholesterin sank um 19 Prozent, LDL-Cholesterin um 23 Prozent und HDL um sechs Prozent. In der Untersuchung von Gold et al. konnte 1988 bereits der tägliche Genuß von 34 g Haferkleie (vier Wochen, 72 Stu-

dienteilnehmer) den Gesamtcholesterin-Spiegel um 5,3 Prozent und den LDL-Spiegel um 8,7 Prozent senken.

Die günstige Wirkung der Haferkleie auf den Kohlenhydrat-Stoffwechsel beruht im wesentlichen auf ihrem hohen Gehalt an Schleimstoffen, an Beta-Glukanen, einer weiteren Besonderheit des Hafers. Die Entleerung des Magens wird verzögert und so die Resorption von Kohlenhydraten verlangsamt. Dies verhindert den steilen postprandialen Glukoseanstieg.

Die Köllnflockenwerke stellen die Haferkleie aus den wertvollen Randschichten und aus dem Keim des Getreides her. Obwohl der Anteil der Randschichten und des Keims nur 30 Prozent am gesamten Haferkorn beträgt, sind in ihnen 85 Prozent der Vitamine, 80 Prozent der Mineralstoffe, 60 Prozent des Eiweißes sowie 85 Prozent der löslichen und unlöslichen Ballaststoffe enthalten. klü

Preiswerte Ordnung in der Ablage MAUSER Karteischränke



BV 365 K2 **BV 1E 10**
für ca. 6,6 lfd. m für ca. 10 lfd. m
Karteikarten Karteikarten
H1350 x B 532 x H1350 x B 780 x
T600 T600
Farben: weiß, hellgrau oder braun

DM 1.285,- DM 1.799,-
incl. MwSt. Lieferung sofort, frei Wand

Jörg Bochmann

Büromöbel
Nauheimer Str. 26
3501 Emstal 1
Tel. (0 56 24) 13 37

Lipophilie erklärt Vorteile des Saluretikums Xipamid

Das Saluretikum Xipamid (Aquaphor®, Beiersdorf AG, Hamburg) unterscheidet sich in seiner Wirkung sowohl von den klassischen Thiaziden als auch von den Schleifendiuretika. Die Sonderstellung von Xipamid erläuterte Professor Dr. Joachim Greven, Aachen, auf einer internationalen Diuretika-Konferenz 1989 in Mexiko City. Mit Hilfe von Clearance- und Mikropunktions-Techniken konnte der renale Wirkmechanismus von Xipamid inzwischen näher charakterisiert werden. Die wichtigsten Befunde:

- Die glomeruläre Filtrationsrate sowie die Nierendurchblutung werden durch Xipamid nicht beeinflusst.
- Xipamid wirkt im frühdistalen Tubulus und greift somit am gleichen Ort wie die klassischen Thiazide an.
- Die Substanz gelangt nicht

mit dem Primärharn an den Wirkort. Xipamid wirkt von der peritubulären Seite her.

● Es wurden keine wirksamen Metabolite von Xipamid identifiziert.

Besonders hervorzuheben sei, so Prof. Greven, daß Xipamid eine ausgesprochen lipophile Substanz ist, die möglicherweise aus dem Blut in die Zellen des distalen Tubulus diffundiert, um dann die Natrium-Rückresorption zu hemmen. Dafür spricht: Xipamid wirkt nicht nach intratubulärer Applikation, und Probenecid, ein klassischer Hemmstoff der Anionen-Sekretion im proximalen Tubulus, schwächt die diuretische Wirkung von Xipamid nicht ab. Wichtig für die Praxis ist der im Vergleich zu den Schleifendiuretika lang andauernde natriuretische Effekt von Xipamid. pe