

## Cholesterinspiegel mit Hafer senken

**Datum:** 13.02.2026

**Original Titel:**

Cholesterol-lowering effects of oats induced by microbially produced phenolic metabolites in metabolic syndrome: a randomized controlled trial.

**Kurz & fundiert**

- Hafer: Einfluss auf metabolisches Syndrom?
- Randomisierte, kontrollierte Studie
- 2-tägige Vollkornhaferkur oder 6-wöchige Kost mit moderatem Haferanteil bei metabolischem Syndrom
- Auswirkung auf Fettstoffwechsel und Stoffwechselprodukte (Phenole), die von Darmbakterien gebildet werden
- Erhöhte Konzentrationen gesundheitsfördernder Phenole mit beiden Kostformen
- Signifikante und anhaltende Senkung des Cholesterinspiegels mit 2-tägiger Vollkornhaferkur

**MedWiss – Hafertage werden schon lange eingesetzt, um die Blutzuckerkontrolle bei Patienten mit Diabetes zu verbessern. Bei einem metabolischen Syndrom könnten intensive Hafertage, bei denen die Patienten fast ausschließlich Vollkornhafer essen und ihre Kalorienzufuhr reduzieren, zur Verbesserung der Stoffwechselwerte beitragen. Ob dies auch mit einer 6-wöchigen Ernährung mit moderatem Haferanteil gelingt und welche Rolle die Darmbakterien dabei spielen, untersuchte eine in Deutschland durchgeführte randomisierte, kontrollierte Studie.**

---

Das metabolische Syndrom (MetS) umfasst ein Zuviel an Bauchfett, erhöhte Fett- und Blutzuckerwerte sowie erhöhten Blutdruck. Ein weiteres Kennzeichen des MetS ist eine gestörte Darmflora. Laut internationalen Studien weisen bis zu 31 % der Weltbevölkerung ein MetS auf, das einen wesentlichen Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 darstellt. Für die Entstehung und Behandlung des MetS spielt der Lebensstil und insbesondere die Ernährung eine zentrale Rolle.

### **Hafer: Einfluss auf metabolisches Syndrom über die Darmflora?**

Die sogenannte Haferkur wurde erstmals zur Behandlung des Typ-2-Diabetes eingesetzt. Hafer besitzt aufgrund seines hohen Gehalts an Ballaststoffen – besonders  $\beta$ -Glukanen – Mineralstoffen, Vitaminen und anderen bioaktiven Substanzen, wie Phenolen mit antioxidativer und antientzündlicher Wirkung, einen hohen gesundheitlichen Nutzen und senkt auch den Cholesterinspiegel. Für  $\beta$ -Glukane aus Hafer wurden nach EU-Recht zwei Health Claims (gesundheitsbezogene Aussagen) zur Senkung von Cholesterin und postprandialen

Blutzuckerwerten zugelassen.

Welche Mechanismen für die positiven Effekte von Hafer verantwortlich sind, ist noch nicht vollständig geklärt. Besonders Phenole, wie Ferulasäure (FA), Dihydroferulasäure (DHFA), 2-Aminophenol sowie 2-Acetamidophenolsulfat, die von Darmbakterien aus Haferballaststoffen gebildet werden, scheinen neben kurzkettigen Fettsäuren eine wichtige Rolle zu spielen. Ferulasäure kann, wie Tierexperimenten zeigten, den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen.

### **Randomisierte, kontrollierte Studie zur Wirkung von Hafer**

Innerhalb dieser randomisierten, kontrollierten Studie wurden intensive Hafertage (kaloriereduziert, 300 g Vollkornhafer pro Tag) und eine 6-wöchige Ernährung mit moderatem Haferanteil (80 g Vollkornhafer pro Tag ohne Einschränkung der Energiezufuhr) verglichen mit einer Kontrollkost bzw. üblicher westlicher Ernährung. Untersucht wurden dabei Fettstoffwechsel, Darmflora (Mikrobiom) und Stoffwechsel-Profil (Metabolom). An der Studie nahmen insgesamt 68 Patienten mit MetS teil.

Die haferhaltigen Kostformen führten zu einem signifikanten Anstieg der FA-Werte (0,64; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,26 - 1,02;  $p = 0,002$ ; 95 % KI: 0,21 - 0,89;  $p = 0,003$ ). Die intensiven Hafertage erhöhten zudem den DHFA-Spiegel (1,23; 95 % KI: 0,44 - 2,01;  $p = 0,003$ ). Die von den Darmbakterien gebildeten Phenole erwiesen sich als Treiber für das Absinken der Cholesterinwerte.

Auch 6 Wochen nach der 2-tägigen Haferkur blieben die Cholesterinwerte unter den Ausgangswerten. Die Diät mit moderatem Haferanteil ohne Kalorienreduktion veränderte die Fettstoffwechselwerte hingegen nur leicht.

### **Haferreiche Ernährung kann Stoffwechselwerte verbessern**

Eine 2-tägige Vollkornhaferkur besitzt dieser Studie zufolge somit das Potenzial, die Cholesterinwerte bei Patienten mit MetS längerfristig zu verbessern.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

#### **Referenzen:**

Klümpen L, Mantri A, Philipps M, Seel W, Schlautmann L, Yaghmour MH, Wiemann V, Stoffel-Wagner B, Coenen M, Weinhold L, Hasenauer J, Fließwasser T, Burgdorf S, Thiele C, Stehle P, Simon MC. Cholesterol-lowering effects of oats induced by microbially produced phenolic metabolites in metabolic syndrome: a randomized controlled trial. Nat Commun. 2026 Jan 14;17(1):598. doi: 10.1038/s41467-026-68303-9. PMID: 41535271; PMCID: PMC12808737.