

Beta-Glucan im Hafer: anerkannt und doch verkannt?

Kurzfassung des Vortrags auf dem VDD-Kongress, April 2012

Sandra Wunderlich, Hafer Die Alleskörner

Beta-Glucan ist die Schlüsselsubstanz der ernährungsphysiologischen Wirkungen des Hafers. Dieser lösliche Ballaststoff kommt im Haferkorn überwiegend in der äußeren Schicht des Mehlkörpers, der Subaleuronschicht, vor. Beta-Glucan macht knapp die Hälfte des Gesamtballaststoffgehaltes im Hafer aus. 100 g Haferflocken enthalten etwa 4,5 g Beta-Glucan. Aufgrund des höheren Gesamtballaststoffanteils liegt der Beta-Glucan-Gehalt in Haferkleie mit 8,1 g pro 100 g höher. Die chemisch-physikalischen Eigenschaften des Hafer-Beta-Glucans führen zu einer Reihe von physiologischen Wirkungen auf den Gastrointestinaltrakt sowie den Stoffwechsel. Im Vordergrund stehen positive Effekte auf den Cholesterin- sowie den Blutzuckerspiegel. Die Fähigkeit des Hafer-Beta-Glucans, Gallensäuren zu binden, führt zur Ausscheidung von Cholesterin, was zur Senkung des Gesamt- sowie LDL-Cholesterinspiegels führt. Hafer-Beta-Glucan bildet im Magen und Dünndarm eine zähflüssige Konsistenz, die eine verlangsamte Resorption der Nährstoffe aus der gelartigen Masse zur Folge hat. Dies führt zu einem weniger starken und zeitverzögerten Anstieg des postprandialen Blutglucosespiegels. Weitere Wirkungen des Beta-Glucans haben positive Effekte auf die Verdauungsfunktion. Aus lebensmittelrechtlicher Sicht ist die positive Wirkung des Hafer-Beta-Glucans auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel anerkannt. Dies spiegelt sich insbesondere in drei gesundheitsbezogenen Angaben über Hafer-Beta-Glucan wider, die voraussichtlich zukünftig auf Lebensmittelpackungen zu finden sein werden. Die Verwendung solcher sogenannten Health Claims wird seit 2006 durch die EU-Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel geregelt.