

Dr. med. Winfried Keuthage



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Abnehmen mit der **HAWEI METHODE**

**Die revolutionäre Formel aus
HAFER & EIWEISS**



**Insulinresistenz
nachhaltig
durchbrechen**

**Mit über 60
Hafer-Eiweiß-
Rezepten**

**Ohne Heißhunger
dauerhaft Gewicht
verlieren**

G|U

Inhalt

Gesund und nachhaltig abnehmen	4	Hafertage zum Abnehmen	52
		Der gemäßigte Hafertag	54
		Der individuelle Hafertag	56
		Den Lebensstil optimieren	58
Strategien des Körpers	6	Die HAWEI-Rezepte	60
Eine Frage der Energiebilanz	8	Die Basis: Hafer und Eiweiß	62
Das Gehirn und wie es das Gewicht steuert	15	Obst und Gemüse	67
Muskelabbau – der Verbrennungsmotor im Ruhemodus	16	Meal Prep	68
Eiweißshakes und Formula-Diäten	20	Hafertage	70
Insulinresistenz – der Zucker bleibt vor der Tür	22	Frühstück	74
Hunger ist nicht gleich Hunger	28	Brot und Aufstriche	86
Stress – wenn die Hormone das Abnehmen verhindern	34	Schnelle Tasse HAWEI	94
Die Darmflora – »schlechte« Bakterien machen dick	36	Salate und Dressings	100
Alkohol – bitte nur maßvoll	39	Suppen und Eintöpfe	106
Was kann Ihr Arzt tun?	40	Snacks und Beilagen	116
		Herzhafte Hauptgerichte	130
		Kinderteller	146
		Süßes	158

Die HAWEI-Methode 42

Hafer und Eiweiß – ein Dream-Team	44	Bücher und Links	172
Im Hafer stecken zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe	45	Sachregister	173
Eiweiß macht lange satt	48	Rezeptregister	174
		Impressum	176

Vorwort

Gewicht zu reduzieren ist schwer. Und Gewicht zu halten noch viel mehr ... Insbesondere wenn es um eine nachhaltige Gewichtsreduktion geht, ist es notwendig, langfristig gesunde Ernährungsmuster im Alltag umzusetzen. Diese müssen schmackhaft und praktikabel sein. Manche Nährstoffe und Lebensmittel sind dabei besonders hilfreich, wie zum Beispiel pflanzliche Eiweiße und gesunde Inhaltsstoffe wie das im Hafer enthaltene Beta-Glucan sowie weitere Ballaststoffe. In der HAWEI-Methode sind diese Erkenntnisse umgesetzt. Damit ist dieses Buch eine gute Unterstützung, um nachhaltig abzunehmen.

Berlin, im November 2022

Prof. Dr. med. Diana Rubin

Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunkt Gastroenterologie, Diabetologin DDG, Ernährungsmedizin
Professur an der Christian-Albrechts-Universität Kiel
Vorstand Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin
Chefärztin am Zentrum für Ernährungsmedizin Vivantes Region Nord, Berlin

Eine Frage der Energiebilanz

Ob wir zunehmen, abnehmen oder unser Gewicht halten, hängt von der Energiebilanz ab. Dieser Begriff bezeichnet das Verhältnis zwischen der Energie, die wir unserem Körper zuführen, und der Energie, die unser Körper verbraucht. Daran sind viele Faktoren beteiligt, wie die Abbildung auf der rechten Seite zeigt.

Die Einheit für Energie ist die Kalorie, wir reden also von Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch. Korrekt würde es übrigens Kilokalorie heißen, doch ich verwende in diesem Buch den gebräuchlicheren Begriff Kalorie.

DIE KALORIENZUFUHR ERMITTELN

Wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen, können Sie leicht herausfinden. Führen Sie über einen bestimmten Zeitraum, beispielsweise zwei Wochen, ein lückenloses Ernährungstagebuch und addieren Sie die aufgenommenen Kalorien. Der Durchschnittswert entspricht Ihrer Kalorienzufuhr.

War in diesem Zeitraum Ihr Gewicht konstant, muss die Kalorienbilanz ausgeglichen gewesen sein – das bedeutet, Sie haben so viele Kalorien zu sich genommen, wie Sie verbraucht haben.

Die drei Makronährstoffe

Die Kalorienzufuhr ist von vielen Faktoren abhängig, unter anderem von der Menge und der Kaloriendichte der Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen.

Kalorien finden sich in den drei sogenannten Makronährstoffen:

- > Kohlenhydrate enthalten 4 Kalorien pro Gramm.
- > Eiweiße enthalten 4 Kalorien pro Gramm.
- > Fette enthalten 9 Kalorien pro Gramm.

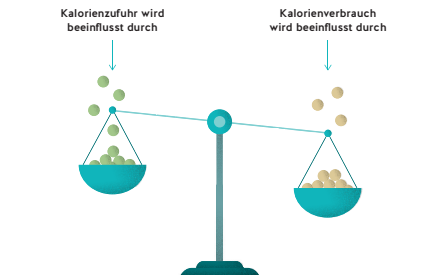
Kein Makronährstoff, aber ein weiterer Energielieferant ist Alkohol, der 7 Kalorien pro Gramm enthält.

Fettreiche Lebensmittel haben die höchste Energiedichte und sättigen – bei vergleichbarer Kalorienmenge – am schlechtesten. Ähnlich ungünstig für die Sättigung sind gezuckerte Getränke. Eine geringe Energiedichte und einen im Vergleich dazu hohen Sättigungsgrad hat eine Kombination aus eiweißreichen und ballaststoff-/wasserreichen Lebensmitteln.



Führen Sie über mehrere Tage ein lückenloses Ernährungstagebuch und ermitteln Sie so Ihre Kalorienzufuhr und Ihren Verbrauch.

ENERGIEBILANZ



- | | |
|--|--|
| ● Größe und Anzahl der Mahlzeiten | ● Grundumsatz |
| ● Lebensmittelauswahl (z. B. Kaloriendichte) | ● Leistungsumsatz |
| ● Magendehnung | ● körperliche Aktivität und Sport |
| ● Hungergefühl | ● Alter |
| ● Hormone | ● Geschlecht |
| ● Verwertung und Aufnahme von Kalorien im Darm | ● Körpergewicht |
| ● Schlafqualität | ● Körperzusammensetzung (Verhältnis Muskel- zu Fettgewebe) |
| ● Umfeld und Kultur | ● »Diätkarriere« |
| ● emotionale Gründe (Stress, Ziele, Willenskraft) | ● Gesundheitszustand (z. B. Schilddrüsenüberfunktion) |
| ● Gesundheitszustand (z. B. Schluck- und Kaubeschwerden) | ● Medikamente (z. B. Cortison, Antihypertensiva) |
| ● Medikamente (z. B. Psychopharmaka, Antidiabetika) | |

Die Energiebilanz ist das Verhältnis zwischen der Energie, die wir unserem Körper zuführen, und der Energie, die unser Körper verbraucht. Dabei spielt es zum Beispiel eine Rolle, was wir essen und wie viel wir uns bewegen. Es gibt aber noch viele weitere Faktoren, wie beispielsweise Gesundheitszustand und Lebensstil.

KALORIENVERBRAUCH

Um den Kalorienverbrauch zu ermitteln, gibt es verschiedene Rechner, welche meist Alter,

Geschlecht, Körpergröße und Alltagsaktivitäten berücksichtigen. Sie bieten einen guten Anhaltspunkt, wenn auch nicht alle Einflussfaktoren berücksichtigt werden.

Hafer und Eiweiß – ein Dream-Team

Hafer und Eiweiß sind die beiden Nahrungsmittel, welche Ihnen beim Abnehmen helfen werden. Aus diesem Grund haben sie meiner Methode den Namen gegeben: HAWEI.

WAS DIE HAWEI-METHODE SO BESONDERS MACHT

Warum ist es mit der HAWEI-Methode einfacher, abzunehmen, als mit anderen Konzepten? Dafür gibt es mehrere Gründe:

- > Die HAWEI-Rezepte haben einen hohen Eiweißgehalt, durch Hafer sowie andere pflanzliche und tierische Eiweißquellen.
- > Die hafer- und eiweißreichen Rezepte machen satt. Starke Schwankungen des Blutzucker- und des Insulinspiegels und Heißhungerattacken werden vermieden.
- > Der hohe Eiweißgehalt der HAWEI-Rezepte in Kombination mit Muskeltraining ist entscheidend für den Erhalt der Muskulatur. So wird Fettgewebe und nicht Muskelgewebe abgebaut. Der Grundumsatz fährt nicht herunter, damit schlagen Sie dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen.
- > Ihre Darmflora wird durch die zahlreichen Ballaststoffe im Hafer, in Obst und Gemüse sowie dank der probiotisch wirkenden Milchprodukte gestärkt.

> Die HAWEI-Methode ermöglicht eine dauerhaft gesunde und schmackhafte Ernährung. Es gibt viel Gemüse, frisches Obst und Hülsenfrüchte sowie Raps- und Olivenöl, Fisch, Nüsse, Samen und Saaten. Viele der Rezepte sind Variationen von Klassikern der deutschen und internationalen Küche – ergänzt mit Hafer sowie eiweißreichen Lebensmitteln. Die große Bandbreite macht es leicht, Hafermahlzeiten in Ihre tägliche Ernährung zu integrieren.

- > Mit der HAWEI-Methode können Sie sich vegetarisch ernähren, aber ebenso sind Fleisch und Fisch als Zutaten geeignet.
- > Ein fester Bestandteil der HAWEI-Methode sind die zwei Hafertage (siehe Seiten 54–57), welche initial die Gewichtsabnahme einleiten und später regelmäßig wiederholt werden sollten. Dadurch wird eine vorhandene Insulinresistenz verbessert, was das Abnehmen erleichtert.
- > Nicht zuletzt ist körperliche Aktivität sehr wichtig, die daher ein weiterer Bestandteil der HAWEI-Methode ist. Nur die Ernährung umzustellen, ohne sich mehr zu bewegen, hat eine begrenzte Wirkung auf das Körpergewicht. Entscheidend für den Abnehmerfolg sind körperliche Aktivität und Muskelaufbau. Am besten eignet sich eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport.

Im Hafer stecken zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe

Die eine Hälfte des Dream-Teams ist der Hafer. Er besitzt einen sehr hohen Anteil an Eiweiß, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten und in ihm stecken viele wertvolle Nährstoffe und Vitamine. Jeden Tag eine zusätzliche Portion Haferflocken zu essen, hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern ist auch ausgesprochen gesund.

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Haferflocken bestehen überwiegend aus komplexen Kohlenhydraten: 59 Gramm auf 100 Gramm, davon nur 0,7 Gramm Zucker. Diese Kohlenhydrate setzen sich zu einem großen Teil aus Amylose und Amylopektin zusammen, wodurch sie besondere Klebereigenschaften besitzen. Beim Erwärmen von Haferflocken werden sie aufgeschlossen und teilweise freigesetzt, was dem Haferbrei seinen typischen cremigen Charakter verleiht. Dies bewirkt, dass sich die Verweildauer des Haferbreis im Magen-Darm-Trakt verlängert, was wiederum die Darmschleimhaut schützt und einen langsameren Nährstoffabbau im Dünndarm zur Folge hat. Aus diesem Grund ist Haferbrei so gut verträglich und sättigt hervorragend.

Dank der komplexen Kohlenhydrate haben Haferflocken mit lediglich 55 einen niedrigen glykämischen Index, was dazu beiträgt, dass nach ihrem Verzehr der Blutzucker- und der Insulinspiegel nur langsam ansteigen. Zum Vergleich: Weißbrot hat einen glykämischen Index von 73.

BALLASTSTOFFE

Haferflocken werden grundsätzlich aus dem vollen Korn gewonnen, sie sind also zu 100 Prozent ein Vollkornprodukt. Entsprechend hoch ist ihr Ballaststoffgehalt: 100 Gramm Haferflocken enthalten 10 Gramm Ballaststoffe. Wie gut Ballaststoffe für die Darmgesundheit sind, wurde auf den Seiten 37–38 beschrieben.

HAFER-BETA-GLUCAN

Besonders hervorzuheben ist der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan, der den Hafer so besonders macht. Werden bei einem Lebensmittel gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgewiesen, vergibt die EU auf Empfehlung der European Food Safety Authority (EFSA) sogenannte Health Claims (gesundheitsbezogene Aussagen). Beim Hafer-Beta-Glucan ist dies für die

VEGETARISCH / GLUTENFREI

Svenjas Frühstücks-Cheesecake

Dieser leckere, cremige Käsekuchen zum Frühstück ist etwas ganz Besonderes – und im Handumdrehen fertig.

1 Haferkleieflocken mit Haferdrink verrühren. Ei, Quark, Erythrit und Agavendicksaft dazugeben und alles zu einer homogenen Masse vermengen.

2 Die Masse in eine breite Tasse oder eine mikrowellengeeignete Schale geben und in der Mikrowelle auf höchster Stufe 3–4 Min. backen.

Varianten: Nach Geschmack 10 g Zartbitterschokoladenstückchen oder 30 g Beeren unterheben. Als Topping können Sie eine kleine Menge Beeren im Topf oder in der Mikrowelle mit etwas Agavendicksaft erhitzen, bis ein Kompott entsteht.

Tipp

Wenn der Cheesecake direkt aus der Mikrowelle kommt, ist er sehr cremig. Er wird etwas fester, wenn er eine Weile im Kühlschrank abkühlen kann.

Für 1 Portion à 200 g
Zubereitungszeit: 5 Min.
2 EL leicht lösliche Haferkleieflocken
30–40 ml Haferdrink
1 Ei
3 EL Magerquark
1 TL Erythrit
10 ml Agavendicksaft

Nährwerte pro Portion
231 kcal | 7 g F (1,9 g GFS) |
24 g KH | 9 g Z | 3 g BST | 19 g E |
0,2 g Salz | 1,4 g Beta-Glucan



GLUTENFREI

Falscher Haferhase

Bei unserem falschen Hasen wird das Hackfleisch teilweise durch Hafer ersetzt. Gesund, eiweißreich und sättigend!

1 Haferflocken mit Haferdrink und Gemüsebrühe in einer Schüssel vermengen und 15 Min. quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Eier in ca. 7 Min. hart kochen. Die Möhren waschen, schälen, klein schneiden und zusammen mit den Erbsen und etwas Wasser in einen kleinen Topf geben. Zum Kochen bringen und in ein paar Minuten bissfest garen.

3 Hackfleisch, Paprikapulver, Knoblauch, Pfeffer und 1 TL Salz zur Haferflockenmischung geben. Alles gut durchkneten, in Folie einwickeln und für ca. 10 Min. in das Tiefkühlfach legen.

4 Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier pellen. Gewürzgurken abtropfen lassen und längs vierteln. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

5 Hackfleisch-Hafer-Mischung auf Frischhaltefolie ca. 2 cm dick ausrollen. Möhren, Erbsen und Gewürzgurken auf der Mitte verteilen, die Eier darauflegen. Mithilfe der Frischhaltefolie vorsichtig eine Rolle formen und an den Seiten verschließen. Die Rolle aus der Frischhaltefolie befreien und in die Kastenform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einem Messer die Oberfläche 2 mm tief anschneiden.

6 Den Falschen Haferhasen im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 1 Std. backen.

Für 8 Portionen à 100 g
Zubereitungszeit: 40 Min.
Garzeit: 1 Std.

200 g kernige Haferflocken
150 ml Haferdrink
1 TL Gemüsebrühe
2 Eier
100 g Möhren
50 g TK-Erbsen
200 g Rinderhackfleisch
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
¼ TL Pfeffer
Salz
80 g Gewürzgurken

Außerdem:

1 Kastenform (11 × 20 cm)

Nährwerte pro Portion

162 kcal | 6 g F (1,9 g GFS) |
17 g KH | 2 g Z | 3 g BST | 10 g E |
1,2 g Salz | 1,1 g Beta-Glucan



Tipp

Mit einer Gemüsepfanne serviert, ersetzt der Falsche Haferhase den klassischen Sonntagsbraten. Dafür Gemüse nach Wahl waschen, klein schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Gewürzen und Kräutern vermengen. In einer Pfanne mit Öl goldbraun braten.

VEGAN / GLUTENFREI

Gefüllte Auberginen

Das Auge isst mit! Diese Auberginenschiffchen haben den Weg vom Mittelmeer zu uns gefunden. Lecker und mediterran.



1 Haferkörner in einem Sieb abbrausen, mit der dreifachen Menge Wasser in einen Topf geben, aufkochen und in 30–40 Min. garen.

2 Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

3 Die Auberginen waschen, halbieren, aushöhlen und das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Die ausgehöhlten Auberginen mit 1 TL Olivenöl bestreichen und salzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.

4 Zwiebel schälen und klein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken. Das restliche Olivenöl (1 TL) in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel anbraten. Auberginenwürfel und getrocknete Tomaten hinzufügen und weiterbraten. Tomatenmark und 4 EL Wasser einrühren. Kichererbsen und Haferkörner dazugeben, alles mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Auberginen mit der Hafer-Kichererbsen-Mischung füllen.

5 Haferschmelz mit 180 ml Wasser kurz aufkochen, bis eine cremige Paste entsteht. Die gefüllten Auberginen mit dem Haferschmelz bestreichen und auf der mittleren Schiene 20 Min. überbacken.

Varianten: Statt der Auberginen können auch Zucchini auf die gleiche Weise gefüllt werden.

Für 4 Portionen à 350 g
Zubereitungszeit: 50 Min.
Backzeit: 20 Min.

85 g Haferkörner
 (siehe Seite 62)
2 Auberginen
2 TL Olivenöl
Salz
1 Zwiebel
4 getrocknete Tomaten
1 EL Tomatenmark
100 g Kichererbsen
 (aus der Dose)
1 TL Thymian
1 Prise Pfeffer
60 g Haferschmelz
 (siehe Seite 128)

Nährwerte pro Portion
 413 kcal | 14 g F (2,5 g GFS) |
 60 g KH | 11 g Z | 18 g BST |
 18 g E | 3,5 g Salz | 3,5 g Beta-
 Glucan

Die Erfolgsformel zum Abnehmen: HAFER & EIWEISS

Das Dream-Team aus Hafer und Eiweiß spielt die Hauptrolle in der einzigartigen HAWEI-Methode. Deshalb auch »HAWEI«: **HA**FER und **EI**WEISS. Entwickelt wurde das Ernährungskonzept vom renommierten Diabetologen und Bestsellerautor Dr. med. Winfried Keuthage auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse. Der Clou: Es verbindet die blutzuckersenkenden Eigenschaften des Hafers mit dem Sattmacher Eiweiß. So gelingt endlich gesundes und nachhaltiges Abnehmen.

- > Klug starten: Zwei **Hafertage** zu Beginn senken eine Insulinresistenz – oftmals der Grund, warum es mit dem Abnehmen nicht klappt.
- > Einfach dranbleiben: Aufläufe, Eintöpfe, Pizza & Co. mit Hafer – die mehr als **60 Hafer-Eiweiß-Gerichte** sind nicht nur einzigartig, sondern auch leicht umsetzbar und unfassbar lecker.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8828-1



www.gu.de