

Hülsenfrüchte: darum sollten sie auf den Speiseplan

Bohnen, Erbsen, Linsen, Erdnüsse. Seit ca. 10 000 Jahren sind Hülsenfrüchte, auch Leguminosen genannt, wichtiger Bestandteil einer gesundheitsfördernden, nachhaltigen und umweltverträglichen Ernährungsweise. Doch was macht sie so gesund?

Hülsenfrüchte bestehen zu ca. 50 % aus komplexen **Kohlenhydraten**, v.a. aus amylosericher Stärke und vielen Ballaststoffe, deren langsame Absorption und Verstoffwechslung für eine langanhaltende Sättigung sorgt. Außerdem besitzen Hülsenfrüchte einen hohen **Proteingehalt**, der besonders für Vegetarier und Veganer nützlich ist. Die biologische Wertigkeit von Hülsenfrüchten kann durch die Kombination mit Getreideprodukten erhöht werden. Der **Fettanteil** in Hülsenfrüchten ist relativ gering (Ausnahme: Sojabohne, Erdnüsse) mit überwiegend ungesättigten und essenziellen Fettsäuren. Eine Vielzahl an **Mineralstoffen** (z.B. Zink, Eisen, Calcium), **Vitaminen** (v.a. B-Vitamine) und **sekundären Pflanzenstoffen** (Polyphenole, Carotinoide) macht die Hülsenfrüchte besonders wertvoll bzw. gibt ihnen gesundheitsförderndes Potential. Die Bioverfügbarkeit wird erhöht, indem man das Wasser zum Einweichen wegschüttet und sich so der Phytinsäuregehalt mindert.

Metaanalysen zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten zu:

- einer geringen Abnahme des Körpergewichts durch lange Sättigung führt.
- weniger Adipositas-assoziierten Krankheiten (z.B. Bluthochdruck) und Risikofaktoren (z.B. erhöhte Blutfettwerte) führt.
- einem 20 % geringeren Risiko für Pankreaskarzinome führt.
- einem 40 % geringeren Risiko für Dickdarmkarzinome führt.
- einem positiven Einfluss auf die Darmmikrobiota führt.



In Deutschland (DGE) gibt es von der noch keine Verzehrsempfehlung zu Hülsenfrüchten. In den USA (USDA) wird eine Menge von ca. 500 g pro Woche empfohlen.