

HEALTHY BEANS

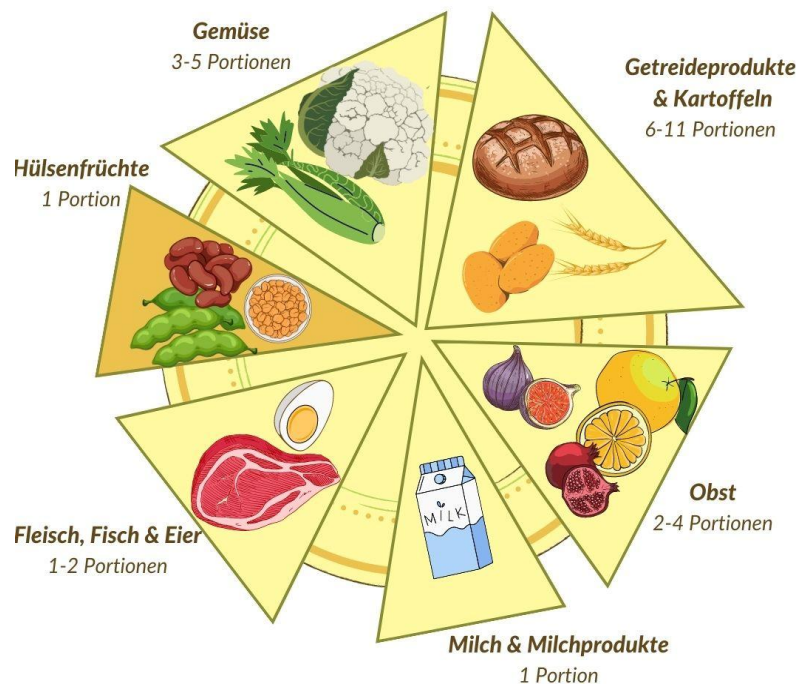
Nährwerte & gesundheitliche Vorteile



Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen sind köstlich, vielseitig und stecken voller Nährstoffe. Deshalb empfehlen die meisten nationalen sowie internationalen Ernährungsrichtlinien mehr Hülsenfrüchte zu essen. Die empfohlene Menge schwankt zwischen mindestens einer Portion von 25 g trockenen/80 g gekochten Hülsenfrüchten pro Tag - wie in Portugal - bis zu 3 Tassen (720ml) in den USA pro Woche.

Die Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission, die für die optimale Ernährung für die Gesundheit der Menschen sowie die Gesundheit unseres Planeten im Sinne der ökologischen Nachhaltigkeit steht, empfiehlt sogar 75 g (Trockengewicht) Hülsenfrüchte pro Tag.

Dies entspricht auch der Menge an Hülsenfrüchten, die von den Menschen in den Blue Zones täglich verzehrt wird. Die Blue Zones sind weltweit fünf Regionen, die aufgrund der außergewöhnlichen Langlebigkeit und Gesundheit ihrer Bewohner von Forschern identifiziert wurden.

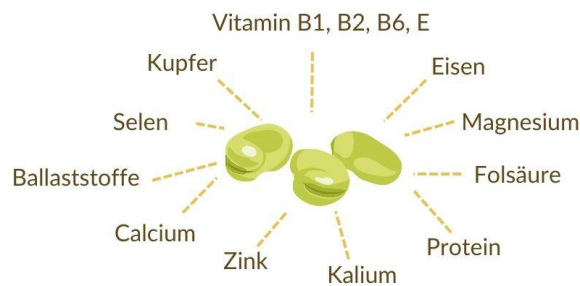


Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung

Was macht Hülsenfrüchte so gesund?

Hülsenfrüchte sind vor allem für ihr wertvolles pflanzliches Eiweiß bekannt, doch sie sind auch reich an Ballaststoffen, langkettigen Kohlenhydraten sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Sekundärstoffen. Die neuere Forschung zeigt zunehmend die weitreichenden Auswirkungen der Nährwerte von Hülsenfrüchten auf unsere Gesundheit und sogar auf die Prävention von Krankheiten.

ÜBERSICHT DER NÄHRSTOFFE



Überblick der Nährwerte der Ackerbohne (*Vicia Faba L.*)

Pflanzliches Protein

- Hülsenfrüchte enthalten zwischen 21 und 25 %, Lupinen und Sojabohnen sogar bis zu 40 % Eiweiß (Trockengewicht), was wesentlich höher ist als andere pflanzliche Eiweißquellen.
- Der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten ist eine gute und im Vergleich zu tierischen Eiweißquellen kostengünstige Eiweißquelle und stellt zudem eine klimafreundliche Fleischalternative dar.
- Durch den Verzehr von Hülsenfrüchten in Kombination mit Getreide (wie in vielen traditionellen Gerichten, z. B. Linsen mit Reis, Bohnen mit Mais usw.) ergänzen sich die jeweiligen Aminosäuren (Lysin/Methionin) der Proteine sehr gut.

Komplexe Kohlenhydrate

- Der Großteil der Kalorien in Hülsenfrüchten stammt aus Kohlenhydraten in Form von Stärke, resistenter Stärke und kleinen Mengen von Nicht-Stärke-Polysacchariden (die jeweils von nützlichen Darmbakterien verdaut werden).
- Da Hülsenfrüchte reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen sind, haben sie einen niedrigen glykämischen Index. Das macht sie zu einem idealen Nahrungsmittel für die Behandlung von Insulinresistenz, Diabetes und Hyperlipidämie.
- Hülsenfrüchte enthalten zudem komplexe Zucker, so genannte Oligosaccharide, die nicht verdauliche, fermentierbare Fasern sind. Sie werden von den nützlichen Bakterien im Dickdarm abgebaut, was zunächst zu Gasbildung und Blähungen führen kann. Durch den regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten wird jedoch der Darm entlastet und Verdauungsprobleme verschwinden.

Ballaststoffe

- Hülsenfrüchte sind sowohl reich an löslichen als auch an unlöslichen Ballaststoffen.
- Lösliche Ballaststoffe binden Cholesterin aus der Nahrung im Verdauungstrakt. Das Cholesterin wird dann ausgeschieden und nicht absorbiert, was dazu beiträgt, den LDL-Cholesterinspiegel (LDL steht für Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin, das auch als "schlechtes" Cholesterin bezeichnet wird) im Blut zu senken, vor allem wenn der LDL-Cholesterinspiegel zu Beginn hoch war.
- Hülsenfrüchte liefern auch große Mengen an unlöslichen Ballaststoffen, die dazu beitragen, Wasser im Stuhl zu binden. Dies hilft bei Verstopfung und anderen Verdauungsproblemen.
- Second-Meal-Effect: Der Effekt der zweiten Mahlzeit ist ein Konzept, das erstmals 1982 vom Entwickler der Diät mit niedrigem glykämischen Index, Dr. David J. Jenkins von der Universität Toronto, vorgestellt wurde. Dr. Jenkins definierte den Effekt der zweiten Mahlzeit als den Effekt, den die erste Mahlzeit auf den Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr der zweiten Mahlzeit hat. Lebensmittel, die ballaststoffreiche Hülsenfrüchte enthalten, halten den Blutzuckerspiegel relativ konstant, weil die zähflüssigen Substanzen in den Ballaststoffen die Verdauung und die Aufnahme des Zuckers verlangsamen. So wird ein rascher Anstieg des Blutzuckerspiegels nach der Mahlzeit vermieden. Diäten, die ballaststoffreiche Hülsenfrüchte enthalten, verbessern daher die Blutzuckerkontrolle bei der nächsten Mahlzeit und regulieren die Insulinausschüttung vorteilhafter als ballaststoffarme Diäten.

Vitamine und Mineralien

- Kalium, Kupfer, Phosphor, Mangan, Magnesium: Hülsenfrüchte enthalten viele Nährstoffe, die viele Menschen über ihre normale Ernährung nicht ausreichend erhalten. Kalium fördert den gesunden

Blutdruck, Kupfer ist z.B. wichtig für Blut- und Nervenzellen, Phosphor für Wachstumsprozesse sowie den Erhalt von Knochen und Zähnen, Mangan für die Produktion verschiedener Enzyme und Antioxidantien und Magnesium für die Funktion von Muskeln und Nerven.

- Eisen: Die meisten Hülsenfrüchte sind eine reichhaltige Eisenquelle, was sie für Vegetarier und Veganer, die keine tierischen Eisenquelle zu sich nehmen, wichtig macht. Ohne genügend Eisen gibt es nicht genügend rote Blutkörperchen, die Sauerstoff transportieren können, was zu Müdigkeit führt. Eisen ist auch Bestandteil von Myoglobin, einem Protein, das Sauerstoff speziell im Muskelgewebe transportiert und speichert. Eisen ist wichtig für die gesunde Entwicklung des Gehirns und das Wachstum bei Kindern sowie für die normale Produktion und Funktion verschiedener Zellen und Hormone.
- Thiamin, Folsäure, Riboflavin, Vitamine B1-6: Hülsenfrüchte sind eine ausgezeichnete Quelle für die wasserlöslichen Vitamine Thiamin und Folsäure (während der Schwangerschaft für die Bildung des Nervensystems des ungeborenen Kindes von entscheidender Bedeutung) und eine gute Quelle für Riboflavin und die Vitamine B1-6 (Aufbau und Erhalt von Zellen und Stoffwechselprozessen).

Anti-Nutritive-Stoffe

In der Vergangenheit wurde oft angenommen, dass Lebensmittel mit einem hohen Phytatgehalt - wie Hülsenfrüchte - die Bioverfügbarkeit von Mineralien und Vitaminen in der Nahrung verringern. Neuere Studien zeigen, dass diese so genannte "Anti-Nährstoff"-Wirkung nur dann zum Tragen kommt, wenn große Mengen an Phytaten in Kombination mit einer nährstoffarmen Ernährung verzehrt werden. Außerdem entdeckten Forscher, dass Phytate tatsächlich vor dem Risiko von Osteoporose und Krebs schützen können. Dennoch ist es wichtig, Hülsenfrüchte gut einzuweichen und zu kochen, um die Menge an Phytaten zu reduzieren. (Siehe auch die Veröffentlichung „Getrocknete Hülsenfrüchte richtig kochen“ ["Cooking pulses from dry seeds"](#))

GESUNDHEITLICHE VORTEILE



Der Verzehr von Hülsenfrüchten bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen

Die Forschung zeigt, dass ein regelmäßiger - vorzugsweise täglicher - Verzehr von Hülsenfrüchten eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bietet, die von der Verringerung des Risikos bis hin zur Unterstützung bei der Behandlung vieler chronischer Krankheiten reichen.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden, fragen Sie Ihren Arzt um Rat. Beachten Sie auch: Verzicht auf den Verzehr von Hülsenfrüchten, wenn Sie unter Gicht, Arthrose, Histaminintoleranz (Hülsenfrüchte sind sogenannte Histaminfreisetzer und fördern die Freisetzung von körpereigenem Histamin) oder Nierenproblemen leiden.

Diabetes

Diabetes tritt weltweit immer häufiger auf, da die Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit anhält. Der Verzehr von Hülsenfrüchten kann nicht nur bei der Vorbeugung, sondern auch bei der Behandlung von Diabetes hilfreich sein. Hülsenfrüchte haben einen niedrigen glykämischen Index, was bedeutet, dass der

Anstieg des Blutzuckerspiegels verringert wird. Dies macht Hülsenfrüchte zu einem idealen Lebensmittel für die Behandlung von Insulinresistenz und Diabetes.

Herzgesundheit

Hülsenfrüchte fördern die Herzgesundheit aufgrund ihrer Inhaltsstoffe (Ballaststoffe und Kalium) und ihres Verzichts auf gesättigte Fette, Transfette, Cholesterin und Natrium. Erhöhte Triglycerid- und Cholesterinwerte im Blut, insbesondere das LDL-Cholesterin, sind wichtige Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Der Verzehr von Hülsenfrüchten verbessert nachweislich die Serumlipidprofile von Patienten mit koronarer Herzkrankheit. Die Forschung zeigt, dass eine gesunde Ernährung mit Hülsenfrüchten das Risiko von Herzkrankheiten verringern kann.

Krebs

Forschungen haben zudem ergeben, dass eine gesunde Ernährung, die Hülsenfrüchte enthält, das Risiko für bestimmte Krebsarten verringern kann. Hülsenfrüchte sind natürliche Quellen von Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die im Körper das Krebsrisiko und das Risiko anderer chronischer Krankheiten senken. Da Hülsenfrüchte reich an Ballaststoffen sind, lässt sich daraus schließen, dass durch den Verzehr wahrscheinlich das Risiko für Darm- und Enddarmkrebs verringert wird. Die Forschungsdaten über die Verringerung von Magen- und Prostatakrebs durch den Verzehr von Hülsenfrüchten wurden als "begrenzt, aber suggestiv" eingestuft. Das Forschungsgremium war auch der Ansicht, dass die Daten über die Verringerung von Dickdarm- und Mastdarmkrebs durch den Verzehr von (natürlich vorkommenden oder angereicherten) folatreichen Lebensmitteln zwar suggestiv, aber begrenzt sind.

Gewichtsverlust

Eine Metastudie hat gezeigt, dass der Verzehr von einer 3/4 Tasse Hülsenfrüchte pro Tag zu einer Gewichtsabnahme führen kann. Der Verzehr von Hülsenfrüchten trägt auch dazu bei, eine Gewichtszunahme zu verhindern, die häufig mit dem Alter auftritt. Andere Beobachtungsdaten ergaben, dass Menschen, die angaben, Hülsenfrüchte zu essen, 22 % seltener fettleibig waren als diejenigen, die keine Hülsenfrüchte zu sich nahmen. Die Gründe dafür sind: 1. Hülsenfrüchte haben einen niedrigen glykämischen Index, so dass sich die Menschen satt fühlen und weniger geneigt sind, zu viel zu essen. 2. Das in den Hülsenfrüchten enthaltene Eiweiß stimuliert die Hormone im Magen, die das Sättigungsgefühl hervorrufen. 3. Ballaststoffe in Hülsenfrüchten verlängern die Kauzeit und verzögern die Magenentleerung, was die Nahrungsaufnahme reduziert.

Bei den folgenden Forschungsthemen zeigen erste Studien Hinweise, aber für eine solide Validierung sind weitere Studien erforderlich:

Langlebigkeit

Es ist erwiesen, dass die Ernährung eines Menschen die Anfälligkeit für Krankheiten und das Überleben beeinflusst.

Depression

Obwohl es sich bei Depressionen und anderen Gemütskrankheiten um komplexe Erkrankungen handelt, die häufig eine umfassende Behandlung erfordern, gibt es Hinweise darauf, dass die Wahl der Lebensmittel zur Linderung der Symptome beitragen kann.

Parkinson

Das in den Samen, Hülsen und Blättern der Ackerbohne enthaltene Lektin Levodopa (L-Dopa) wird für Präparate zur Behandlung der Parkinson-Krankheit verwendet.



The Global Bean project is a European and global network to promote and expand the use of legumes in our kitchens & their cultivation in gardens and fields.

See further information, authors and references online:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag