

Hülsenfrüchte – eine runde Sache



Die Leguminosen oder Hülsenfrüchtler bilden eine der artenreichsten Pflanzenfamilien. Ihre Streufrüchte enthalten essbare Samen, die als Hülsenfrüchte bezeichnet werden. Hierzulande sind die bekanntesten Vertreter verschiedene Arten von Erbsen, Bohnen und Linsen, sowie Kichererbsen und Sojabohnen. Aber auch die Lupine und daraus hergestellte Nahrungsmittel werden immer beliebter [1]. Erstaunlicherweise gehören auch Erdnüsse in diese Gattung.

Hülsenfrüchte zählen außerdem zu den ältesten Kulturpflanzen. Bereits 8000 vor Christus sollen sie angebaut worden sein [1]. Und auch heute tragen Hülsenfrüchte entscheidend zur Ernährungssicherung der Welt bei. In vielen Ländern der Welt, insbesondere in Indien, Pakistan, dem Nahen Osten und in der mediterranen Region Europas gehören sie zu den Grundnahrungsmitteln [2].



Das liegt zum einen daran, dass getrocknete Hülsenfrüchte auch in heißen Ländern lange gelagert werden können. Auch die Vielfalt der Sorten und die einfache Zubereitung gehören zu den herausragenden Eigenschaften dieser Gemüsegruppe. Doch es ist ihre Nährstoffvielfalt und der hohe Eiweißgehalt, die sie zu einer perfekten Alternative für Fleisch machen. Und das wiederum ist der Grund, weshalb sie sowohl als Grundnahrungsmittel für ärmere Länder als auch für eine vegetarisch bzw. vegan orientierte Ernährung so wertvoll sind. [2]

Hülsenfrüchte und Gesundheit



Bohnen & Co. enthalten viele gesundheitsfördernde Nährstoffe; unter anderem liefern Sie jede Menge Ballaststoffe, Folsäure und Eisen. Zugleich sind sie cholesterinfrei, natrium- und fettarm (mit Ausnahme der Sojabohne und der Erdnuss) [2].

Die vielen Ballaststoffe sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und beeinflussen die Darmbakterien sowie den Cholesterinspiegel positiv [2-4]. Die den Hülsenfrüchten eigene Kombination von Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nur langsam ansteigt. Hülsenfrüchte haben also einen niedrigen und damit günstigen glykämischen Index [5]. Diese positiven Eigenschaften machen Hülsenfrüchte besonders interessant für Diabetiker und helfen beim Abnehmen.

Des Weiteren sind Hülsenfrüchte reich an Folsäure, die unsere Zellen bei Wachstumsprozessen, bei der Zellteilung und der Blutbildung unterstützt. Außerdem beugt sie in der Schwangerschaft einem Neuralrohrdefekt (Fehlbildung wie etwa Spina bifida) des Kindes vor. [3]

Hülsenfrüchte enthalten zwar viel Eisen, doch dieses pflanzliche Eisen kann unser Körper leider nicht ganz so gut aufnehmen wie das aus tierischen Quellen (z.B. Fleisch). Kombiniert man das Gemüse aber mit Vitamin C-reichen Nahrungsmitteln, verbessert das die Eisenresorption [3]. Ein gutes Beispiel dafür ist, wenn man ein Linsencurry mit Zitronen- oder Limettensaft abschmeckt [2].

Hülsenfrüchte und Krebs

Doch gerade für Patienten mit einer Krebserkrankung sind Hülsenfrüchte von entscheidender Bedeutung, da sie viel wertvolles Eiweiß liefern. Sie enthalten doppelt so viel Protein wie Weizen und dreimal so viel wie Reis [2]. Dabei sind Hülsenfrüchte reich an essentiellen, also unentbehrlichen Aminosäuren. Durch geschickte Kombination von Hülsenfrüchten miteinander (z.B. Bohnen und Mais: Chili con Carne) oder von Hülsenfrüchten mit Getreideprodukten (z.B. Linsensuppe mit Brot, Linseneintopf mit Spätzle) bekommt der Körper eine gute Zusammenstellung essentieller Aminosäuren, die er besonders gut verwerten kann [6].

Während der Tumorthherapie ist es wichtig, auf eine ausreichende Proteinversorgung zu achten. Zwischen 1,2 und 1,5 g/kg Körpergewicht und Tag sollte ein Patient während der Therapie aufnehmen, da wir Eiweiß für eine gute Immunreaktion und Wundheilung (etwa nach der Chemo- oder Strahlentherapie) sowie für die Erhaltung der Muskulatur und für vieles mehr benötigen [7].

Außerdem sind die meisten Leguminosen reich an sekundären Pflanzenstoffen, jenen gesundheitsfördernden Stoffen, die unter anderem antioxidativ, entzündungshemmend und somit auch krebsvorbeugend wirken können [2].



Sonderstellung Sojabohne

Besonders die Sojabohne ist jedoch immer wieder in Verruf geraten. Grund sind ihre Phytoöstrogene, damit bezeichnet man die Pflanzeninhaltsstoffe, die dem weiblichen Hormon Östrogen ähneln. In vielen Empfehlungen liest man, Sojaprodukte seien bei einem hormonabhängigen Brustkrebs zu meiden, da sie hormonelle Wirkung entfalten können. Mehr dazu in unserem Blogbeitrag „[Wie sinnvoll sind Phytoöstrogene und Sojaprodukte bei Brustkrebs?](#)“

Richtig ist: Bei hormonabhängigem Brustkrebs sollte vor allem auf die Aufnahme von Sojasupplementen (Pulver) verzichtet werden. Normale Aufnahmemengen von ein bis zwei Portionen pro Tag sind auch bei hormonabhängigem Brustkrebs bedenkenlos zu konsumieren. Eine Portion entspricht in etwa 250 ml Sojadrink oder 100 g Tofu.



In der Küche

Hülsenfrüchte sollten nicht roh gegessen werden, denn sie enthalten sogenannte Lektine, die möglicherweise Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen können (s.a. unseren Blogartikel „[Lektine](#)“). Beim Kochen zerfallen diese Lektine und werden dadurch unschädlich gemacht. Erbsen enthalten von

Haus aus nur sehr wenig Lektine. Das bedeutet, Sie können beim Erbsenpulen schon mal die eine oder andere Erbse roh in den Mund stecken. Es sollte jedoch bei wenigen Erbsen bleiben, will man es hinterher nicht bereuen.

Viele Menschen meiden Hülsenfrüchte aus Angst vor unangenehmen Blähungen. Doch diese Problematik kann mit bestimmten Zubereitungstechniken abgemildert werden. Beispielsweise hilft langes Einweichen oder Pürieren die Verträglichkeit zu verbessern [2].



Kichererbseneintopf von Eckart Witzigmann

Rezepte mit Hülsenfrüchten:

[Kichererbsencrèmesuppe mit Kreuzkümmel – ein Rezept von Martin Fauster](#)

[Kichererbsen-Eintopf mit Gemüse – ein Rezept von Eckart Witzigmann](#)

[Kichererbsen-Crème – eine Humus-Variation à la Witzigmann](#)

Diese Rezepte finden Sie auch in unserer App „[HealthFood](#)“.

Quellen:

1. Nüssler V. Stark gegen Krebs. München: Christian Verlag, 2017.
2. The Global Pulse Confederation. Pulses. In. 2016.
3. Biesalski HK, Grimm P, Nowitzki-Grimm S. Taschenatlas Ernährung. In 6 Edition. Stuttgart: Georg Thieme Verlag 2015.
4. Li SS, Kendall CW, de Souza RJ et al. Dietary pulses, satiety and food intake: a systematic review and meta-analysis of acute feeding trials. Obesity (Silver Spring) 2014; 22: 1773-1780.
5. Sievenpiper JL, Kendall CW, Esfahani A et al. Effect of non-oil-seed pulses on glycaemic control: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled experimental trials in people with and without diabetes. Diabetologia 2009; 52: 1479-1495.
6. Erbersdobler HF, Barth CA, Jahreis G. Legumes in human nutrition – Nutrient content and protein quality of pulses. Ernährungs Umschau 2017; 140-144.
7. Bertz H, Zürcher G. Ernährung in der Onkologie: Grundlagen und klinische Praxis. In Schattauer (ed). Stuttgart: 2014.
