

KLINISCHE ERNÄHRUNG

Wissenswertes zu Hülsenfrüchte



Ob gelbe, orange, grüne Linsen, Kichererbsen, Mungobohnen, rote oder schwarze Bohnen – das haben sie gemeinsam: klein, rund, vielseitig einsetzbar und wertvoll an Nährstoffen. Zudem bringt der Anbau von Hülsenfrüchten für die Landwirtschaft und das Klima viele Vorteile. Die Pflanzenfamilie der Schmetterlingsblütler sind fähig, Stickstoff aus der Atmosphäre zu fixieren und damit die Bodenfruchtbarkeit zu erhöhen.

Früher waren Hülsenfrüchte als Armeleuten-Essen bekannt, jetzt erleben sie wieder einen Aufschwung – nicht nur weil sie kostengünstig sind, sondern auch Proteinpower liefern.

Sind Hülsenfrüchte ein guter Fleischersatz?

Ja. 100–150 g gekochte Hülsenfrüchte liefern ungefähr gleich viel Protein und Leucin, halb so viel Zink und doppelt so viel Eisen wie 50 g Fleisch. Aufgrund dieser Tatsachen hat die Eidgenössische Ernährungskommission kürzlich empfohlen, die Hülsenfrüchte neu in die Gruppe der Proteinlieferanten (neben Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukten) der Schweizer Lebensmittelpyramide aufzunehmen. Ersetzen Sie deshalb mindestens einmal pro Woche Fleisch durch Hülsenfrüchte. Wer auf fleischähnliche Konsistenz nicht verzichten möchte, kann auf neue innovative Produkte z. B. aus Gelberbsenprotein und Erbsenfasern als Poulet-Ersatz zurückgreifen. Brotaufstrich mit ähnlichem Fettgehalt wie Wurst sind Hummus (aus Kichererbsen) oder Erdnussbutter.

Ist Pflanzen-Protein gleich wie Fleischprotein?

Nicht genau gleich. Tierische Proteine haben eine höhere biologische Wertigkeit, d.h. der Gehalt an lebensnotwendigen Aminosäuren ist höher als in pflanzlichen Proteinen. Man muss deshalb verschiedene pflanzliche Proteine und mengenmässig mehr essen, um auf die gleiche Menge der essentiellen Aminosäuren zu kommen. Dies stellt für gesunde Jugendliche und Erwachsene jedoch kein Problem dar. Bei Krankheit oder im Alter – wenn der Appetit kleiner, aber der Proteinbedarf höher ist – soll jede Hauptmahlzeit Milchprodukte, Eier, Fleisch oder Fisch enthalten.

Hülsenfrüchte als «Futter» für die Darm-Mikrobiota

Hülsenfrüchte enthalten viele Nahrungsfasern, die für den Menschen unverdaulich sind. Die Darm-Bakterien jedoch nutzen diese als Futter und bilden dabei Gase sowie kurzkettige Fettsäuren. Letztere wiederum dienen den Darmzellen direkt als Nahrungs- und Energiequelle. Die Mikrobiota ist der Sammelbegriff für die Mikroorganismen des Darmes. Diese beeinflusst unsere Gesundheit auf vielfältige Weise positiv.

Störend können die dabei entstehenden Blähungen sein. Diese lassen sich reduzieren, indem Hülsenfrüchte über Nacht eingeweicht und anschliessend in frischem Wasser gekocht werden. Geben Sie ausserdem verdauungsfördernde Kräuter und Gewürze wie Majoran, Kreuzkümmel oder Ingwer bei. Salz- oder säurehaltige Zutaten hingegen immer erst am Schluss begeben.

Was ist der gesundheitliche Nutzen von Hülsenfrüchten?

Verschiedene Studien zeigten, dass ein vermehrter Verzehr von Hülsenfrüchten mit einem geringeren Risiko für Krebs, Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert ist. Gemäss der Schweizer Ernährungsstudie werden gerade mal 140 g Hülsenfrüchte pro Monat verzehrt. Viel zu Wenige profitieren also noch von Pflanzen-Protein-Power!

Ideen für die Menüplanung

Bekannte Gerichte mit Hülsenfrüchten sind Linsencurrys, weisse Bohnensuppe, Cous Cous mit Kichererbsen oder Falafel. Der Kreativität sind allerdings keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie doch eine Linsen-«Bolognese» oder Chili sin Carne (mit schwarzen Bohnen). Ein leistungsstarkes Küchengerät kann Hülsenfrüchte in fleischähnliche Formen wie Burger, Braten oder Brotaufstrich verwandeln. Für Einsteiger: Verwenden Sie Hülsenfrüchten aus der Dose oder die seit einiger Zeit erhältlichen Hülsenfrüchte-«Pasta».

Haben Sie noch weitere Fragen zu Hülsenfrüchten?

Schreiben Sie: Dr. Caroline Kiss, Leiterin Klinische Ernährung, caroline.kiss@felixplatter.ch oder Sandra Bigler, Ernährungsberatung.

Referenzen

- Schweizer Nährwertdatenbank, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV); naehrwertdaten.ch
- Federal Commission for Nutrition (FCN) (2019). Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. An expert report of the Federal Commission for Nutrition (FCN/EEK) Bern, December 2019