

Hülsenfrüchte, Samen und Saaten

Chili mit Kidneybohnen, Linsensuppe, Salat mit Keimlingen oder Brot mit Leinsamen schmecken lecker, werden aber viel zu selten gegessen. Dabei wirken sich gerade diese Lebensmittel positiv auf die Gesundheit aus, da sie stärke- und ballaststoffreich sind.

Was sind Hülsenfrüchte, Samen und Saaten?

Als Hülsenfrüchte werden die getrockneten Samen von Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen bezeichnet. Andere für die menschliche Ernährung relevante Samen sind zum Beispiel Lein- oder Flohsamen. Verbreitet ist auch der Verzehr gekeimter Saaten. Hierzu zählen beispielsweise Sojasprossen und Kresse.

Welche Kohlenhydrate sind in Hülsenfrüchten, Samen und Saaten enthalten?

In Hülsenfrüchten, Samen und Saaten sind in der Regel viele Kohlenhydrate enthalten. Insbesondere Hülsenfrüchte weisen einen sehr hohen Anteil an Kohlenhydraten auf. Dabei bilden die Sojabohnen eine Ausnahme, da sie besonders reich an Eiweiß sind. Die Kohlenhydrate in Hülsenfrüchten, Samen und Saaten liegen oft als Stärke vor – in Hülsenfrüchten sogar zu 75 - 80 %. Daneben sind Kohlenhydrate in Form von Zucker oder Ballaststoffen vertreten.

Tab.: Kalorien, Ballaststoffe und Kohlenhydrate in Hülsenfrüchten (pro 100 g)

Lebensmittel (Konserven, abgetropft)	Kalorien pro 100 g	Ballaststoffe pro 100 g		Kohlenhydrate pro 100 g	
		Gesamt	davon wasserlöslich	Gesamt	davon Stärke
Kidney-Bohnen	106 kcal	9,3 g	4,7 g	15,5 g	13,8 g
Erbsen	51 kcal	6,3 g	0,4 g	6,1 g	2,0 g
Linsen	131 kcal	4,7 g	1,9 g	20,1 g	17,8 g
Sojabohnen	131 kcal	3,0 g	1,5 g	8,4 g	3,5 g

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel 3.01

Welche Ballaststoffe sind in Hülsenfrüchten, Samen und Saaten enthalten?

Die in Hülsenfrüchten, Samen und Saaten enthaltenen Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit. So können die wasserlöslichen Ballaststoffe das Sättigungsgefühl verstärken und zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckers führen. Außerdem werden sie teilweise zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut, die wiederum bedeutsam für eine gesunde Darmflora sind. Auch die unlöslichen Ballaststoffe vermögen einen Beitrag für die Gesundheit zu leisten. Sie werden zwar kaum fermentiert, können jedoch ebenfalls gesundheitsschädliche Stoffe binden und deren Kontaktzeit mit der Darmwand reduzieren.

Warum sind Hülsenfrüchte, Samen und Saaten gesund?

Bedeutsam für eine ausgewogene Ernährung sind Hülsenfrüchte, Samen und Saaten unter anderem wegen ihrer komplexen Kohlenhydrate. Diese sind besonders wertvoll, da sie zumeist aus Stärke bestehen. Der Körper braucht mehr Zeit um Kohlenhydrate abzubauen, die in Form von Stärke vorliegen. Somit fällt der Anstieg des Blutzuckers geringer aus. Zudem hält das Sättigungsgefühl länger an. In gleicher Weise wirken sich die reichlich vorhandenen Ballaststoffe aus. Sie sorgen ebenfalls für einen reduzierten Blutzuckeranstieg, indem sie den Abbau von Kohlenhydraten verzögern. Des Weiteren können Ballaststoffe das Sättigungsgefühl verstärken, schädliche Substanzen binden und deren Kontaktzeit mit der Darmwand verkürzen.

Selbst gezogene Sprossen sollten vor dem Verzehr kurz mit heißem Wasser blanchiert werden.
Das schützt beispielsweise vor EHEC-Keimen.

Für Diabetiker sind Hülsenfrüchte, Samen und Saaten besonders wegen ihrer geringen Blutzuckerwirksamkeit geeignet. Gichtkranke hingegen sollten Hülsenfrüchte wegen des hohen Anteils an Purinen nur in geringen Mengen verzehren.

Wie viel Hülsenfrüchte, Samen und Saaten sollen in der Nahrung sein?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene eine tägliche Ballaststoffzufuhr von 30 g. Der Verzehr von Hülsenfrüchten, Samen und Saaten kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Beispielsweise liefern bereits 200 g Kidney-Bohnen knapp zwei Drittel der empfohlenen Zufuhr. Des Weiteren entsprechen Hülsenfrüchte, Samen und Saaten auch aufgrund ihres hohen Anteils an Stärke den gängigen Empfehlungen für die Zufuhr von Kohlenhydraten. Theoretisch spricht also nichts gegen einen regelmäßigen Verzehr entsprechender Lebensmittel. Praktisch muss allerdings die individuelle Verträglichkeit berücksichtigt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Dezember 2020