

Tabelle 1: Studien zum ernährungsphysiologischen Potential von Hülsenfrüchten

Probanden	Intervention	Ergebnis	Quelle
<b>Probanden mit Übergewicht</b> n = 34	4 Wochen - Restriktionsdiät mit 10, 20 oder 30 Energieprozent aus Protein - entweder aus tierischer oder pflanzlicher Quelle	- HDL-, LDL-Cholesterol und Apolipoprotein A1 ↓ (unabhängig der Proteinkonzentration) - 20 und 30 Energieprozent aus Protein: Gesamtcholesterol, Triglyceride und Apolipoprotein B ↓ - Sättigung und Hunger zwischen den Proteinquellen ≈	Li et al. 2016
<b>Gesunde Erwachsene</b> n = 48	5 Tage Frühstück mit - weißem Reis - weißem Reis + großen grünen Linsen - weißen Reis + kleinen grünen Linsen - weißen Reis + roten Linsen - oder Weißbrot oder Frühstück - mit Kartoffeln - Kartoffeln + großen grünen Linsen - Kartoffeln + kleinen grünen Linsen - Kartoffeln + roten Linsen - oder Weißbrot	- Blutglukose nach Verzehr des Reis- oder Kartoffelgerichtes ohne Hülsenfrüchte ↑ - Vergleichbarer Insulinstieg nach Verzehr der Reis- oder Reis-Linsen-Mahlzeit - Höherer Insulinstieg nach Verzehr der Kartoffelmahlzeit im Vergleich zum Verzehr der Kartoffel-Linsen-Mahlzeiten	Moravek et al. 2018
<b>Gesunde Erwachsene</b> n = 19	Woche 1 - 2 - standardisierte Menüs aus 15 % Protein, 35% Fett, 50 % Kohlenhydraten Woche 3 - 4 - standardisierte Menüs aus 30 % Protein, 20 % Fett, 50 % Kohlenhydraten Woche 5 - 16 - <i>ad libitum</i> Verzehr der ausgegebenen Lebensmittel zusammengesetzt aus 30 % Protein, 20 %, Fett, 50 % Kohlenhydraten	- Hungergefühl in Woche 3 und 4 ↓ - Sättigung in 3. und 4. Woche ↑ - Spontane Kalorienaufnahme in <i>ad libitum</i> Phase ↓ (durchschnittlich 441 ± 63 kcal pro Tag) - Gewicht in der <i>ad libitum</i> ↓ (durchschnittlich 4.9 ± 0.5 kg, davon waren 76 % Körperfett) - Leptin-Konzentration im Plasma ↓ - Ghrelin-Konzentration im Plasma ↑	Weigle et al. 2005
<b>Gesunde Frauen</b> n = 12	Bohnen-Mahlzeit: 130 g schwarze Bohnen oder Kichererbsen mit weißem Langkornreis Kontroll-Mahlzeit: weißer Langkornreis	- Postprandiale Blutglukose nach Verzehr von schwarzen Bohnen und Kichererbsen ↓	Winnham et al. 2017

↑: erhöht; ↓: verringert; ≈: kein Unterschied; n: Anzahl

Tabelle 2: Vergleich der Inhaltsstoffe gängiger Hülsenfrüchte (Angaben in 100 g)

	<b>Erbse</b> (trockene Samen)	<b>Garten- bohne</b> (trockene Samen)	<b>Kicher- erbse</b> (trockene Samen)	<b>Linse</b> (trockene Samen)	<b>Mungo- bohne</b> (trockene Samen)	<b>Schnitt- bohne, grün</b>	<b>Soja- bohne</b>
Energie (kcal)	271	237	305	270	281	33	329
Fett (g)	1,4	1,6	5,9	1,6	1,3	0,2	18,3
Kohlenhydrate (g)	41,2	34,7	44,3	40,6	43,6	5,1	6,3
Ballaststoffe (g)	16,6	23,3	15,5	17	15,8	1,9	22
Eiweiß (g)	6,6	20,9	18,6	23,4	23,6	2,4	34,9
Natrium (mg)	24	3,5	23	6,6	4,4	1,5	4,7
Kalium (mg)	992	1337	800	837	932	226	1800
Magnesium (mg)	118	140	126	129	165	22	220
Calcium (mg)	50	113	124	65	108	64	200
Eisen (mg)	5,2	6,5	6,1	8	6,3	0,7	6,6
Kupfer (mg)	0,7	0,6	0,4	0,8	0,8	0,1	1,2
Zink (mg)	3,3	2,5	2,4	3,4	2,1	0,4	4,2
Phosphor (mg)	348	414	332	408	369	36	550
Selen (µg)	3	14	9	9,8	13	1,4	19
Vitamin B <sub>1</sub> (µg)	800	503	518	480	567	76	1030
Vitamin B <sub>2</sub> (µg)	274	177	134	265	295	111	460
Vitamin B <sub>3</sub> (µg)	2700	2000	1700	2500	2100	600	2700
Vitamin B <sub>5</sub> (µg)	2000	870	1300	1600	1700	500	1700
Vitamin B <sub>6</sub> (µg)	118	435	560	550	410	264	1000

Quelle: (Anderson 2011)