Hülsenfrüchte gegen Bluthochdruck

GESUNDHEIT Regelmäßiger Verzehr von Bohnen, Linsen oder Sojaprodukten kann Risiko senken



Mit Kichererbsen kann man Salate sättigender machen und gleichzeitig sein Bluthochdruckrisiko senken. BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Wer häufiger Hülsenfrüchte und Sojaprodukte wie Tofu in den Speiseplan einbaut, kann möglicherweise sein Risiko für Bluthochdruck senken. Darauf deutet eine Metaanalyse von zwölf Langzeitstudien mit insgesamt knapp 590.000 Teilnehmenden aus den USA, Europa und Asien hin.

Weltweit sind schätzungsweise 1,4 Milliarden Menschen von Bluthochdruck betroffen. Das Wort „Volkskrankheit" ist vermehrt in den Medien zu finden. Da Beschwerden häufig unspezifisch sind oder ganz fehlen, bleibt die Erkrankung oft lange unbemerkt. Langfristig erhöht Bluthochdruck jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die weltweit die häufigste Ursache für vorzeitige Todesfälle sind.

Hülsenfrüchte (zum Beispiel Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen) sowie Sojaprodukte (zum Beispiel Tofu, Tempeh, Sojadrink, Edamame) liefern zahlreiche Nährstoffe, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken können. Dazu zählen Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Isoflavone. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, regelmäßig Hülsenfrüchte zu essen – mindestens eine Portion pro Woche. Das entspricht etwa 125 Gramm gegarten Hülsenfrüchten.

Nach Auswertung der Studiendaten war ein hoher Verzehr von Hülsenfrüchten mit einem um 16 Prozent geringeren Risiko für Bluthochdruck verbunden. Bei Sojaprodukten lag das Risiko um 19 Prozent niedriger. Die günstigsten Ergebnisse wurden bei etwa 170 Gramm Hülsenfrüchten und 60 bis 80 Gramm Sojaprodukten pro Tag beobachtet, berichten die Forschenden im Fachjournal „BMJ Nutrition, Prevention & Health".

Die in der Studie errechnete optimale Tagesmenge liegt weit über den Empfehlungen der DGE. Allerdings handelt es sich um Beobachtungsstudien, die keine ursächlichen Zusammenhänge belegen können. Weitere Forschung ist notwendig, um die Resultate zu untermauern und die biologischen Mechanismen besser zu verstehen.

Die Forschenden betonten zudem: „Der aktuelle Verzehr von Hülsenfrüchten in Europa und Großbritannien liegt weiterhin unter den Ernährungsempfehlungen, mit einer durchschnittlichen Aufnahme von nur 8 bis 15 Gramm pro Tag." Die Ergebnisse unterstützen daher allgemeine Empfehlungen, häufiger pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte zu essen – auch zur Vorbeugung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hier ein paar Tipps, wie sich der Anteil an Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan unkompliziert erhöhen lässt:

Salate sättigender machen: Edamame, Kichererbsen oder Kidneybohnen passen gut in Couscous-, Nudel- oder Blattsalate und liefern zusätzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Knusprigen Tofu vielseitig einsetzen: Gewürfelten Tofu mit etwas Sojasoße und Gewürzen marinieren und knusprig anbraten – ideal für Bowls, Gemüsepfannen, Currys, Suppen und Sandwiches.

Linsen statt Hackfleisch verwenden: Linsen eignen sich gut für Bolognese, Chili oder Lasagne und lassen sich unkompliziert in Suppen, Currys, Eintöpfe oder Aufläufe integrieren.

Hummus selbst zubereiten: Als Brotaufstrich oder Dip für Rohkost, Wraps oder Ofenkartoffeln ist Hummus eine einfache Möglichkeit, mehr Hülsenfrüchte auf den Teller zu bringen.



Knuspriger Tofu ist vielseitig einsetzbar. BILD: PIXABAY

Geröstete Kichererbsen snacken: Mit etwas Öl und Gewürzen wie Paprika, Curry oder Chili im Ofen oder einer Heißluftfritteuse knusprig rösten. Für eine süße Variante eignen sich Zimt und etwas Ahornsirup.

Pasta aus Hülsenfrüchten ausprobieren: Pasta aus Linsen, Erbsen oder Kichererbsen liefert mehr Eiweiß und Ballaststoffe als herkömmliche Nudeln.

Vorgekochte Produkte nutzen: Kichererbsen aus der Dose, Linsen aus dem Kühlregal oder tiefgekühlte Erbsen sparen Zeit und lassen sich unkompliziert in viele Gerichte einbauen.

