

Hülsenfrüchte schützen vor Diabetes

Datum: 08.04.2022

Original Titel:

Legume consumption is inversely associated with type 2 diabetes incidence in adults: A prospective assessment from the PREDIMED study

DGP - Wissenschaftler aus Spanien zeigten, dass Menschen, die viele Hülsenfrüchte verzehren, sich dadurch vor Diabetes schützen können. Besonders der Verzehr von Linsen schnitt gut ab und minderte das spätere Diabetesrisiko.

Zu den Hülsenfrüchten zählen beispielweise Linsen, Erben Bohnen und Kirchererben. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und weisen dazu wenig Fett und Kalorien auf. Studienergebnisse zeigen, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten hilfreich ist, um sich vor Krankheiten zu schützen und ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten.

In einer spanischen Studie unter Zusammenarbeit zahlreicher spanischer Forschungsinstitute und Universitäten wurde jetzt untersucht, ob der Verzehr von Hülsenfrüchten auch vor einer Erkrankung an Diabetes Typ 2 schützen kann und wenn ja, welche Sorten von Hülsenfrüchten hierfür besonders geeignet sind.

Der Verzehr von Hülsenfrüchten, besonders Linsen, minderten das Diabetesrisiko der Personen

An der Studie nahmen 3349 Personen teil, die bei Einschluss in die Studie kein Diabetes aufwiesen. Zu Beginn der Studie und in den Folgejahren wurde die Ernährung der Studienteilnehmer erfasst. Innerhalb einer Nachbeobachtungszeit von etwa 4,3 Jahren entwickelten 266 der 3349 Personen Diabetes. Diejenigen Personen, die am meisten Hülsenfrüchte verzehrt hatten, wiesen im Vergleich zu den Personen mit dem niedrigsten Verzehr von Hülsenfrüchten ein um 35 % reduziertes Diabetesrisiko auf. Speziell der Verzehr von Linsen stellte sich als günstig heraus: der Vergleich von Personen mit dem meisten und dem niedrigsten Verzehr von Linsen deckte auf, dass das Diabetesrisiko der Personen mit dem meisten Linsenverzehr um 33 % reduziert war. Auch für den Verzehr von Kichererbsen konnte ein Trend hin zu einem risikomindernden Effekt gesehen werden.

Verzehrte eine Person eine halbe Portion mehr an Hülsenfrüchten und im Austausch dafür eine gleich große Menge an Eiern, Brot, Kartoffeln oder Reis weniger, wirkte sich dies ebenso günstig auf das Risiko für Diabetes aus.

Der Verzehr von Hülsenfrüchten, insbesondere von Linsen, kann den Ergebnissen dieser Studie zufolge vor einer Erkrankung an Diabetes Typ 2 schützen. Da mit dem Verzehr von Hülsenfrüchten weitere positive Effekte einhergehen, kann ein hoher Verzehr uneingeschränkt empfohlen werden.

Referenzen:

Becerra-Tomás N, Díaz-López A, Rosique-Esteban N, Ros E, Buil-Cosiales P, Corella D, Estruch R, Fitó M, Serra-Majem L,

Arós F, Lamuela-Raventós RM, Fiol M, Santos-Lozano JM, Díez-Espino J, Portoles O, Salas-Salvadó J; PREDIMED Study Investigators. Legume consumption is inversely associated with type 2 diabetes incidence in adults: A prospective assessment from the PREDIMED study. Clin Nutr. 2018 Jun;37(3):906-913. doi: 10.1016/j.clnu.2017.03.015. Epub 2017 Mar 24.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“