

# Körnerleguminosen in der Ernährung

## Literaturhinweise

- Assmann-Stiftung für Prävention (2018): Mittelmeerkost. Online unter <https://www.assmann-stiftung.de/mittelmeerkost/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2022): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Online unter <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (2020): Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9<sup>th</sup> Edition. Online unter [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans-2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf), zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- M. Kirk-Mechtel (2020): Planetary Health Diet. Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Bundeszentrum für Ernährung. Online unter <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- EAT (2022): The Planetary Health Diet. Online unter <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- F. Horvat (2019): Wertvolles aus der Hülse. Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), UGBforum 2/2019. Online unter <https://www.ugb.de/ugb-medien/ezelhefte/erbsen-bohnen-linsen-gutes-aus-der-huelse/wertvolles-aus-der-huelse/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- H. F. Erbersdobler, C. A. Barth, G. Jahreis (2017): Körnerleguminosen in der Humanernährung. In: *Ernährungs Umschau*, Vol. 64, Nr. 9, S. 134-139. Online unter [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/Freie\\_PDF/EU09\\_2017\\_M500-M505.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/Freie_PDF/EU09_2017_M500-M505.pdf), zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- V. Messina (2014): Nutritional and health benefits of dried beans. In: *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 100, Nr. Suppl. 1, S. 437S-442S. Online unter [https://academic.oup.com/ajcn/article/100/suppl\\_1/437S/4576589](https://academic.oup.com/ajcn/article/100/suppl_1/437S/4576589), zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- M. Groeneveld, C. Müller (2020): Hülsenfrüchte: Gesund essen. Bundeszentrum für Ernährung. Online unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum->



Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/235 97 99-0  
Telefax 030/235 97 99-99  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
Web [www.ufop.de](http://www.ufop.de)

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

[teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-gesund-essen/](https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Verbrauchermedien/MRI-Flyer-Huelsenfruechte_huelsenfruechte-gesund-essen/), zuletzt aufgerufen am 15.02.22.

- Max Rubner-Institut: Wertvolles aus der Hülse. Hülsenfrüchte – nährstoffreiche Sattmacher. Online unter [https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Verbrauchermedien/MRI-Flyer-Huelsenfruechte\\_web.pdf](https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Verbrauchermedien/MRI-Flyer-Huelsenfruechte_web.pdf), zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- C. Hall et al. (2016): Composition, Nutritional Value, and Health Benefits of Pulses. In: *Cereal Chemistry*, Vol. 94, Nr. 1, S. 11-31. Online unter <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1094/CCHEM-03-16-0069-FI>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- I.-C. Mayer Labba et al. (2021): Nutritional and antinutritional composition of fava bean (*Vicia faba* L., var. minor) cultivars. In: *Food Research International*, Vol. 140, 110038. Online unter <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996920310632>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- T. P. Trinidad et al. (2010): The potential health benefits of legumes as a good source of dietary fibre. In: *The British Journal of Nutrition*, Vol. 103, Nr. 4, S. 569-674. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19825218/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (2016): Health Benefits of Pulses. Online unter [http://www.ipcinfo.org/fileadmin/user\\_upload/pulses-2016/docs/factsheets/Health\\_EN\\_PRINT.pdf](http://www.ipcinfo.org/fileadmin/user_upload/pulses-2016/docs/factsheets/Health_EN_PRINT.pdf), zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- V. Ha et al. (2014): Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: *Canadian Medical Association Journal*, Vol. 186, Nr. 6, S. E252-E262. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24710915/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- H. Ferreira et al. (2020): Benefits of pulse consumption on metabolism and health: A systematic review of randomized controlled trials. In: *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, Vol. 61, Nr. 1, S. 85-96. Online unter <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2020.1716680>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- C. R. Sirtori et al. (2012): Hypocholesterolaemic effects of lupin protein and pea protein/fibre combinations in moderately hypercholesterolaemic individuals. In: *The British Journal of Nutrition*, Vol. 107, Nr. 8, S. 1176-

1183. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22032303/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.

- L. Schwingshackl et al. (2018): Food groups and intermediate disease markers: a systematic review and network meta-analysis of randomized trials. In: *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 108, Nr. 3, S. 576-586. Online unter <https://academic.oup.com/ajcn/article/108/3/576/5095501?login=true>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): Hülsenfrüchte – versteckte Vielfalt entdecken. 2. Überarbeitete Auflage. Online unter <https://www.dge-medienservice.de/media/productattach/File-1523010917.pdf>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- L. Schwingshackl et al. (2017): Food groups and risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. In: *European Journal of Epidemiology*, Vol. 32, Nr. 5, S. 363-375. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28397016/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- N. Becerra-Tomás et al. (2018): Legume consumption is inversely associated with type 2 diabetes incidence in adults: A prospective assessment from the PREDIMED study. In: *Clinical Nutrition*, Vol. 37, Nr. 3, S. 906-913. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28392166/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- S. S. Li et al. (2014): Dietary pulses, satiety and food intake: a systematic review and meta-analysis of acute feeding trials. In: *Obesity*, Vol. 22, Nr. 8, S. 1773-1780. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24820437/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- M. D. Kristensen et al. (2016): Meals based on vegetable protein sources (beans and peas) are more satiating than meals based on animal protein sources (veal and pork) - a randomized cross-over meal test study. In: *Food & Nutrition Research*. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27765144/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- S. J. Kim et al. (2016): Effects of dietary pulse consumption on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 103, Nr. 5, S. 1213-1223. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27030531/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- V. H. Jayalath et al. (2014): Effect of Dietary Pulses on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Feeding Trials. In: *American Journal of Hypertension*, Vol. 27, Nr. 1, S. 56-64. Online unter

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5391775/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.

- R. Polak et al. (2015): Legumes: Health Benefits and Culinary Approaches to Increase Intake. In: *Clinical Diabetes*, Vol. 33, Nr. 4, S. 198-205. Online unter <https://clinical.diabetesjournals.org/content/33/4/198.full>
- S. Marventano et al. (2017): Legume consumption and CVD risk: a systematic review and meta-analysis. In: *Public Health Nutrition*, Vol. 20, Nr. 2, S. 245-254. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28077199/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- A. Bechthold et al. (2019): Food groups and risk of coronary heart disease, stroke and heart failure: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. In: *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, Vol. 59, Nr. 7, S. 1071-1090. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29039970/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- A. Ascherio et al. (1992): A prospective study of nutritional factors and hypertension among US men. In: *Circulation*, Vol. 86, Nr. 5, S. 1475-1484. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1330360/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- V. Miller et al. (2017): Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study. In: *The Lancet*, Vol. 390, Nr. 10107, S. 2037-2049. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28864331/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- J. R. Marchesi et al. (2016): The gut microbiota and host health: a new clinical frontier. In: *Gut*, Vol. 65, Nr. 2, S. 330-339. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26338727/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- M. Pfeuffer, H. F. Erbersdobler, G. Jahreis: Hülsenfrüchte in der Humanernährung – gesundheitliche Aspekte. Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP). Online unter [https://www.ufop.de/files/3815/7609/6344/UFOP\\_1634\\_Huelsenfruechte\\_in\\_der\\_Humanernaehrung\\_gesundheitliche\\_Aspekte\\_111219.pdf](https://www.ufop.de/files/3815/7609/6344/UFOP_1634_Huelsenfruechte_in_der_Humanernaehrung_gesundheitliche_Aspekte_111219.pdf), zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- H. L. Simpson & B. J. Campell (2015): Review article: dietary fibre-microbiota interactions. In: *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, Vol. 42, Nr. 2, S. 158-179. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26011307/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.

- A. Kouris-Blazos, R. Belski (2016): Health benefits of legumes and pulses with a focus on Australian sweet lupins. In: *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 25, Nr. 1, S- 1-17. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26965756/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.
- H. Oh et al. (2019): Different dietary fibre sources and risks of colorectal cancer and adenoma: a dose-response meta-analysis of prospective studies. In: *The British Journal of Nutrition*, Vol. 122, Nr. 6, S. 605-615. Online unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31495339/>, zuletzt aufgerufen am 15.02.22.