
Hülsenfrüchte: Gut für Blutzucker und Blutdruck?

Hülsenfrüchte enthalten viele Ballaststoffe. Sie können Blutzucker und Blutdruck senken und eignen sich deshalb gut für die Ernährung von Diabetikern

Zu den Hülsenfrüchten zählen vor allem Bohnen, Erbsen und Linsen. Sie enthalten viel Eiweiß und Kohlenhydrate. Weil sie gleichzeitig einen hohen Anteil an Ballaststoffen besitzen, die die Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut verzögern, lassen sie den Blutzucker aber nur langsam ansteigen. Das macht Hülsenfrüchte für Diabetiker besonders interessant. Forscher an der Universität Toronto stellten fest, dass eine Ernährung mit Hülsenfrüchten dazu beitragen kann, Langzeitblutzucker und Blutdruck zu senken. Ihre Ergebnisse veröffentlichten sie in der Fachzeitschrift Archives of Internal Medicine.

Das Team um Ernährungswissenschaftler Professor David Jenkins verschrieb 121 Typ-2-Diabetikern einen besonderen Speiseplan. Eine Gruppe musste drei Monate lang täglich mindestens eine Tasse Hülsenfrüchte essen. Die Mitglieder der zweiten Gruppe sollten dagegen besonders viele Vollkornprodukte zu sich nehmen. Vollkorn ist wie Hülsenfrüchte reich an Ballaststoffen.

Täglich Hülsenfrüchte: Blutzucker und Blutdruck sinken

Die Versuchspersonen sprachen auf beide Ernährungsweisen gut an. In beiden Gruppen war nach Ablauf der drei Monate der Langzeitblutzucker (HbA1c) gesunken, in der Hülsenfrüchte-Gruppe mit einem Rückgang von 0,5 Prozent sogar leicht stärker als bei der Gruppe mit Vollkornkost (Rückgang von 0,3 Prozent).

Deutlicher war der Unterschied beim Blutdruck. Wer täglich Linsen, Sojabohnen & Co. aß, hatte anschließend einen um 4,5 mmHg niedrigeren systolischen Druck. Bei den Vollkorn-Essern sank der systolische Blutdruck dagegen „nur“ um 2,1 mmHg.

Bluthochdruck-Patienten können offenbar also besonders von Hülsenfrüchten profitieren. Die Forscher folgern, dass die blutdrucksenkende Wirkung dazu beitragen kann, das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkte zu verringern. Außerdem ergaben Studien, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten den Anteil gefäßschädigender Entzündungsstoffe im Blut sinken lässt.

Unterzucker-Gefahr wegen verzögertem Blutzuckeranstieg

Der verzögerte Blutzuckeranstieg macht es Diabetikern, die Insulin spritzen müssen, allerdings nicht leicht, die zu berechnenden Kohlenhydrate bei Hülsenfrüchten richtig einzuplanen. Deshalb gibt es die Empfehlung, die Kohlenhydrate aus Hülsenfrüchten nicht vollständig, sondern nur zu einem Drittel zu berechnen. Sonst droht die Gefahr einer Unterzuckerung. Da Hülsenfrüchte den Blutzucker bei jedem etwas anders ansteigen lassen, sollten Diabetiker am besten ausprobieren, wie Linsen und Bohnen bei ihnen wirken. Möglicherweise müssen sie ihr Insulin erst nach der Mahlzeit spritzen.

(www.diabetes-ratgeber.net ist nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten.)