

# ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE VORTEILE DER HÜLSENFRÜCHTE\*

(z.B. Saubohnen, Linsen, Kichererbsen)

\* in Englisch „Pulses“ – ausgenommen Sojabohnen, Erdnüsse, frische Bohnen oder Erbsen



## Fehlernährung



ist das Ergebnis von **Unter- und Überernährung oder einer unausgewogenen Ernährung**, welche nicht die richtigen Mengen und Qualitäten an empfohlenen Nährstoffen enthält.

## Die Bedeutung der Hülsenfrüchte



Sie sind weltweit eine wichtige Quelle pflanzlicher Proteine und Aminosäuren für die **gesunde menschliche Ernährung**, um **Übergewicht zu vermeiden und daraus resultierende chronische Erkrankungen zu verhindern**.

## VORTEILE DES VERZEHR VON HÜLSENFRÜCHTEN



### Säuglinge und Kleinkinder

können teilweise ihren täglichen Nährstoffbedarf decken.



### Vegetarier und Veganer

erhalten viel Protein, Mineralstoffe und Vitamine.



### Schwangere

können durch Hülsenfrüchte ihre Eisenzufuhr erhöhen, besonders wenn sie mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln verzehrt werden.



### Zöliakiebetreffende

können Hülsenfrüchte ohne Probleme essen, weil sie glutenfrei sind.

## GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER HÜLSENFRÜCHTE



## INTERESSANTES ÜBER HÜLSENFRÜCHTE

In Kombination mit anderen Lebensmitteln kann der Nährwert von Hülsenfrüchten verstärkt oder vermindert werden.



Food and Agriculture Organization of the United Nations



2016 INTERNATIONALES JAHR DER HÜLSENFRÜCHTE

#IYP2016  
fao.org/pulses-2016



©FAO, 2016  
C00490/1/04.16