

## Hülsenfrüchte senken den Cholesterinspiegel

[46: 1855-62](#)

**m** -- Ha V, Sievenpiper JL, de Souza RJ et al. Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. CMAJ 2014 (13. Mai); 186: E252-

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: [Anne Witschi](#)

Durch gewisse Diäten lassen sich die Plasmalipidspiegel bekanntlich senken. Wie stark auch Nahrungsfasern an dieser Wirkung beteiligt sind, ist umstritten. Mit dieser Meta-Analyse wurde der Effekt von Hülsenfrüchten auf das Lipidmuster untersucht. Hierzu wurden randomisierte Studien ausgewählt, in denen die Wirkung einer mindestens dreiwöchigen Diät, die nahrungsfaserreiche Hülsenfrüchte enthielt, mit einer isokalorischen Diät ohne Hülsenfrüchte evaluiert worden war. Gemessen wurde der Einfluss auf das LDL-Cholesterin, das Apolipoprotein B und auf das Nicht-HDL-Cholesterin bei Gesunden oder Kranken (Hyperlipidämie, Diabetes usw.). 26 Studien mit insgesamt 1'037 Personen konnten für die Meta-Analyse verwendet werden. Von diesen Studien wurden drei bei Personen mit normalen, acht bei Personen mit erhöhten und 15 bei Personen mit normalen oder erhöhten Lipidwerten durchgeführt. Die Nahrungsfasern stammten aus nicht-ölgigen Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen). Die Kontrolldiät enthielt meistens andere Kohlenhydrate oder Geflügel. Die mediane Studiendauer betrug sechs Wochen, die mediane Tagesmenge an Hülsenfrüchten 130 g. Die Diät mit Hülsenfrüchten führte im Vergleich mit den Kontrollen zu einer Abnahme des LDL-Cholesterins, aber nicht zu einer Abnahme des Nicht-HDL-Cholesterins oder des Apolipoprotein B. Die beobachtete LDL-Reduktion war ausgeprägter, wenn mehr Männer an der Studie teilgenommen hatten. Das Geschlecht hatte jedoch keinen Einfluss auf die Veränderung des Nicht-HDL-Cholesterins.

*Neben der immerwährenden Diskussion um Fette, Kohlenhydrate und tierische gegenüber pflanzlichen Lebensmittel wird hier für einmal ein anderer ernährungsmedizinischer Aspekt untersucht. Eine in unserer Kultur stark vernachlässigte Nahrungsmittelkategorie, die sowohl wertvolle Kohlehydrate wie auch Eiweisse enthält, vermag offenbar das LDL-Cholesterin zu senken. Geht man bei einer Reduktion des LDL um 1% von einer Senkung der kardiovaskulären Mortalität um 1% aus,[\(1\)](#) könnte man aufgrund der Resultate dieser Meta-Analyse allein durch eine Hülsenfrucht-reiche Diät die kardiovaskuläre Sterblichkeit erheblich senken. Und erstaunlicherweise scheinen Hülsenfrüchte auch gastrointestinale Symptome wie beispielsweise Blähungen längerfristig sogar eher zu lindern als zu verstärken, wie gemeinhin angenommen wird. Alles gute Gründe, um Linsen & Co. vermehrt in unseren Speisezettel zu integrieren.*

Zusammengefasst und kommentiert von Anne Witschi

[1. Robinson JG, Smith B, Maheshwari N et al. Pleiotropic effects of statins: benefit beyond cholesterol reduction? A meta-regression analysis. J Am Coll Cardiol 2005 \(15. November\);](#)