

Bohnen enthalten grosse Mengen Ballaststoffe

Bohnen liefern grössere Mengen an Ballaststoffen, als jedes andere Gemüse. Eine einzige Portion Bohnen macht bereits 20% des empfohlenen Tagesbedarfs an Ballaststoffen aus. Aber Bohnen können noch viel mehr. Sie weisen eine Vielzahl gesundheitsfördernder Eigenschaften auf. Insbesondere zur Krebsprophylaxe ist der Verzehr von Bohnen sehr zu empfehlen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 15. October 2019

Stand: 16. October 2019

Grosse Studie zur Darmkrebserkrankung

Japanische Forscher führten eine sieben Jahre währende Studie durch. Dabei untersuchten sie mehr als 43.000 Menschen im Alter von 40 bis 79 Jahren. Alle hatten ein hohes Krebsrisiko und alle nahmen nur sehr geringe Mengen an Ballaststoffen zu sich.

Je mehr Ballaststoffe die Studienteilnehmer durch den Verzehr von Bohnen aufnahmen, desto geringer wurde ihr Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Dies galt vor allem bei den teilnehmenden Männern. Die Studie ergab, dass es die Ballaststoffe aus den Bohnen waren, die einen grösseren Einfluss auf die Darmkrebsstatistiken hatten, als jede andere Ballaststoffquelle.

Bohnen haben eine anti-karzinogene Wirkung

Andere Forschungen deuten darauf hin, dass die Ballaststoffe in Bohnengewächsen, wie beispielsweise der Kichererbse, den Körper davor bewahren, Karzinogene (krebserzeugende Substanzen) zu absorbieren. Je weniger Karzinogene Sie aufnehmen, umso mehr wurde Schaden an Ihren Zellen, Ihrem Körpergewebe und Ihre Organen abgewandt. Dadurch reduzierte sich gleichsam das Krebsrisiko.

Bohnen enthalten Antioxidantien, die von Natur aus freie Radikale bekämpfen. Freie Radikale zerstören durch den Prozess der Oxidation Zellgewebe, woraus sich eine Krebserkrankung entwickeln kann. Die Antioxidantien neutralisieren die freien Radikale aber, bevor diese überhaupt verheerenden Schaden anrichten können.

Bohnen – ein starkes Antioxidans

Griechische Forscher testeten die Extrakte von elf verschiedenen Hülsenfrüchten (auch Bohnen sind Hülsenfrüchte!) und fanden dabei heraus, dass alle getesteten Extrakte dazu in der Lage waren, freie Radikale zu neutralisieren. Aber nicht nur das! Die meisten konnten auch die menschliche DNS, also unser Erbgut, vor oxidativen Schäden schützen. Dies alleine könnte bereits erklären, warum Bohnen ein so enormes krebshemmendes Potenzial besitzen.

Bohnen als Brustkrebs-Prophylaxe

Inwiefern können Bohnen bei Frauen die Entstehung von Brustkrebs verhindern? In einer Studie, an der 90.000 junge Krankenschwestern teilnahmen, zeigten jene Frauen, die mindestens zweimal die Woche Bohnen oder Linsen assen, das geringste Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Die Experten nahmen an, dass die Flavonoide – auch bei diesen Substanzen handelt es sich um Phytochemikalien – die freien Radikale blockieren, auf diese Weise die Körperzellen vor oxidativem Schaden bewahren und schliesslich Krebszellen abtöten. Essen Sie also mindestens zweimal in der Woche Bohnen oder Linsen zur Brustkrebs-Prophylaxe.

Ballaststoffe reduzieren das Darmkrebsrisiko

Bohnen enthalten eine Menge Ballaststoffe, die sich unverdaut im Darm ansammeln, um von den dort angesiedelten Bakterien fermentiert zu werden. Beim Fermentations-Prozess entsteht eine Substanz, die entzündungshemmend wirkt und zudem ein abnormales Zellwachstum, bekämpft welches zur Krebserkrankung führen kann.

Ausserdem sorgen die unverdaulichen Ballaststoffe in den Bohnen dafür, dass diese einen sehr geringen glykämischen Wert aufweisen. Ein segensreicher gesundheitlicher Aspekt beim Verzehr niedrig-glykämischer Lebensmittel besteht darin, dass deren Verzehr ein geringeres Darmkrebsrisiko nach sich zieht.

Theoriezentriertheit führt oft ungewollt zu unwissenschaftlicher Subjektivität. Daher entschieden die Forscher, ihre Theorien in der Praxis zu erproben. Hierzu untersuchten sie Patienten, denen zuvor Darmpolypen entfernt wurden und änderten deren Ernährung in der Form, dass die Studienteilnehmer vermehrt gekochte Bohnen zu essen bekamen.

Nach ungefähr vier Jahren entdeckten die Wissenschaftler schliesslich, dass die Personen, die die meisten Bohnen assen, ein um 65% geringeres Risiko aufwiesen, erneut Polypen im Darm zu entwickeln.

Bohnen liefern Folsäure

Eine weitere wichtige Substanz zur Prävention von Krebs ist die in den B-Vitaminen zu findende Folsäure - auch hierfür sind Bohnen eine hervorragende Nahrungsquelle. Der Verzehr von folsäurereichen Lebensmitteln reduziert das Risiko auf Bauchspeicheldrüsen- und Darmkrebs.

Ausserdem helfen die Folate beim Aufbau und der Reparatur unserer DNS. Nimmt man zu geringe Mengen an Folaten zu sich, kann das Erbgutschäden führen. Folsäure sollte jedoch nur in natürlicher Form - über die Ernährung - zu sich genommen werden. Wissenschaftliche Studien lassen vermuten, dass die Supplementierung von Folsäure eher kreberregend sein kann, als dass sie vor Krebs schützt.

Bohnen gegen Prostatakrebs

Jede Art von Bohne funktioniert - seien es gebackene Bohnen, Kidneybohnen, Weisse Bohnen, Schwarzbohnen, Kichererbsen oder Lima-Bohnen. Sie alle verringern das Darmkrebsrisiko. Je mehr Hülsenfrüchte Männer zu sich nehmen, desto geringer ist übrigens auch das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken.

Verschiedene Studien haben erbracht, dass der Verzehr grosser Mengen Hülsenfrüchte (inkl. Bohnen, Linsen und Erbsen) das Prostatakrebsrisiko verringern könne. Wenn zugleich auf jegliche Form von Fleisch verzichtet wird, steigen diese Prozentzahlen noch weiter an.

Bohnen und Diabetes Typ-2

Hülsenfrüchte wie Bohnen weisen einen sehr niedrigen glykämischen Wert (GI) auf. Der GI sagt aus, wie schnell Ihr Blutzuckerspiegel steigt, nachdem Sie ein bestimmtes Lebensmittel gegessen haben. Nahrungsmittel mit einem hohem GI sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt, während bei Speisen mit geringem GI - wie beispielsweise bei Bohnen - der Anstieg langsamer und gleichmässiger ausfällt.

Es existieren verschiedene Studien, die zeigen, dass eine auf hochglykämischen Lebensmitteln basierende Ernährung das Risiko an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken nahezu verdoppelt. Darüber hinaus erhöht diese Ernährungsweise das Risiko, eine Herzerkrankung zu entwickeln.

Nahrungsmittel mit einem hohen GI sorgen für einen starken Blutzuckeranstieg, der die Bauchspeicheldrüse veranlasst, mehr Insulin auszuschütten. Besteht die Ernährung überwiegend aus Nahrungsmitteln mit einem hohen GI (so wie es heutzutage weit verbreitet ist), wird die Bauchspeicheldrüsen-Funktion zunehmend schwächer. Die Insulinproduktion nimmt immer mehr ab, was schliesslich zum Diabetes führt.

Bohnen unterstützen die Gewichtsreduktion

Selbst wenn Sie durch den Verzehr von Bohnen einige Kalorien zu sich nehmen, führen Sie Ihrem Körper jedoch insgesamt wenig Masse zu, so dass Sie dennoch Abnehmen werden. Und Bohnen halten nicht nur schlank, sondern sie liefern auch grosse Mengen an Ballaststoffen und Kalium, während sie zugleich wenig Fett und Kohlenhydrate aufweisen. Ausserdem stellen Bohnen eine ausgezeichnete Protein (Eiweiss)quelle dar, die Ihnen hilft, das erlangte Idealgewicht zu halten.

Bohnen bei hohem Cholesterinspiegel

Wenn Sie einen zu hohen Cholesterinspiegel haben, können Sie täglich eine halbe Tasse Bohnen zu sich nehmen, um den Cholesterinwert zu verbessern. Sollten Sie ansonsten gesund sein, wird diese tägliche Portion an Bohnen dafür sorgen, dass Ihr Cholesterinspiegel sinkt.

Bohnen bei Arteriosklerose

Die oben bereits erwähnte antioxidative Wirkung der Bohneninhaltsstoffe hat auch einen positiven Einfluss auf die Prävention von Arteriosklerose. Die Antioxidantien der Bohne bekämpfen die im Körper befindlichen freien Radikale, bevor sie das körpereigene Cholesterin oxidieren lassen können.

Oxidiertes LDL-Cholesterin trägt zur Entwicklung von Arteriosklerose bei. Zudem wirken bestimmte Flavonoide, die auch in Bohnen enthalten sind, der Verklebung von Blutplättchen sowie Fettablagerungen in den Arterien entgegen. Auch dies wirkt der Entstehung einer Arteriosklerose entgegen. Sehr empfehlenswert sind in diesem Zusammenhang Schwarze Bohnen, Rote Kidneybohnen, Pinto-Bohnen und Linsen.

Sie sehen, Hülsenfrüchte sind tolle Lebensmittel, die der Gesundheit in vielerlei Hinsicht zugute kommen.

Quellen

- Jordinson M et al., "Vicia faba agglutinin, the lectin present in broad beans, stimulates differentiation of undifferentiated colon cancer cells." *Gut*. 1999 May;44(5):709-14. (Viciafaba Agglutinin, das Lektinin Bohnen, stimuliert die Differenzierung von undifferenzierten Dickdarmkrebszellen.)
- Murphy N et al., "Dietary fibre intake and risks of cancers of the colon and rectum in the European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC)." *PLoS One*. 2012;7(6):e39361. doi: 10.1371/journal.pone.0039361. Epub 2012 Jun 22.
- Wakai K et al., "Dietary fiber and risk of colorectal cancer in the Japan collaborative cohort study." *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2007 Apr;16(4):668-75. (Ballaststoffe und das Risiko von Darmkrebs in der Japan kollaborativen Kohortenstudie.)
- Mittal G et al., "Protective role of chickpea seed coat fibre on N-nitrosodiethylamine-induced toxicity in hypercholesterolemic rats." *Exp Toxicol Pathol*. 2009 Jul;61(4):363-70. doi: 10.1016/j.etp.2008.07.006. Epub 2008 Nov 25. (Schützende Rolleder Ballaststoffe aus der Kichererbsen Schale auf die durch N-Nitrosodiethylamin induzierte Toxizität inhypercholesterinämischen Ratten.)
- Adebamowo CA et al., "Dietary flavonols and flavonol-rich foods intake and the risk of breast cancer." *Int J Cancer*. 2005 Apr 20;114(4):628-33. (Flavonole aus der Nahrung und der Verzehr von Flavonol-reichen Lebensmitteln und das Risiko von Brustkrebs.)
- Magee PJ et al., "Chickpea (*Cicer arietinum*) and other plant-derived protease inhibitor concentrates inhibit breast and prostate cancer cell proliferation in vitro." *Nutr Cancer*. 2012;64(5):741-8. doi: 10.1080/01635581.2012.688914. Epub 2012 Jun 4. (Kichererbsen (*Cicer arietinum*) und anderen Proteaseinhibitor Konzentrate aus Pflanzen inhibieren die Zellproliferation von Brust- und Prostatakrebszellen in vitro.)
- Duthie SJ. "Folic acid deficiency and cancer: mechanisms of DNA instability." *Br Med Bull*. 1999;55(3):578-92. (Folsäure-Mangel und Krebs: Mechanismen der DNA-Instabilität.)
- Duthie SJ et al., "Folate, DNA stability and colo-rectal neoplasia." *Proc Nutr Soc*. 2004 Nov;63(4):571-8. (Folat, DNASTabilität und kolorektale Neoplasien.)
- Wien TN et al., "Cancer risk with folic acid supplements: a systematic review and meta-analysis." *BMJ Open*. 2012 Jan 12;2(1):e000653. doi: 10.1136/bmjopen-2011-000653. Print 2012. (Krebsrisiko mit Folsäure: eine systematische Übersicht und Meta-Analyse.)
- Kolonel LN et al., "Vegetables, fruits, legumes and prostate cancer: a multiethnic case-control study." *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2000 Aug;9(8):795-804. (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Prostatakrebs: eine multiethnische Fall-Kontroll-Studie.)
- Jenkins DJ et al., "Effect of Legumes as Part of a Low Glycemic Index Diet on Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized Controlled Trial." *Arch Intern Med*. 2012 Oct 22:1-8. doi: 10.1001/2013.jamainternmed.70. (Wirkung von Hülsenfrüchtenals Teil einer Ernährung mit niedrigem glykämischem Index auf die Blutzuckerkontrolle und kardiovaskuläre Risikofaktorenbei Typ 2 Diabetesmellitus: eine randomisierte kontrollierte Studie.)
- Celleno L et al., "A Dietary supplement containing standardized *Phaseolus vulgaris* extract influences body composition of overweight men and women." *Int J Med Sci*. 2007 Jan

24;4(1):45-52. (Ein Nahrungsergänzungsmittel mit standardisiertem Phaseolusvulgaris (Gartenbohnen) Extrakt beeinflusst Körperzusammensetzung von Übergewichtigen Männern und Frauen.)

- Bazzano LA et al., "Non-soy legume consumption lowers cholesterol levels: a meta-analysis of randomized controlled trials." Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2011 Feb;21(2):94-103. doi: 10.1016/j.numecd.2009.08.012. Epub 2009 Nov 25. (Der Verzehr von nicht-Soja-Hülsenfrüchten senkt den Cholesterinspiegel: eine Meta-Analyse von randomisierten kontrollierten Studien.)
- Fuhrman B, Aviram M. "Flavonoids protect LDL from oxidation and attenuate atherosclerosis." Curr Opin Lipidol. 2001 Feb;12(1):41-8. (Flavonoide schützen LDL vor Oxidation und verringern Atherosklerose.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/bohnen.html>