

Hülsenfrüchte

Ein „Superfood“?

AA | Hülsenfrüchte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, denn sie entsprechen dem aktuellen Trend nach einem fleischfreien, vollwertigen und nachhaltigen Produkt. Aufgrund ihres hohen Eiweißgehalts werden Hülsenfrüchte auch besonders gern als Fleischersatz eingesetzt.

Zu den bekanntesten Hülsenfrüchten zählen Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen, aber auch Sojabohnen, Lupinen und Erdnüsse gehören zu den Hülsenfrüchten. Es gibt kaum ein anderes pflanzliches Lebensmittel, das so viel Protein enthält wie Hülsenfrüchte, weshalb sie insbesondere bei Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, beliebt sind und häufig als Fleischersatz eingesetzt werden. Neben dem hohen Eiweißgehalt liefern sie weitere wertvolle Inhaltsstoffe, wie einige B-Vitamine, Eisen, Magnesium und Zink, und haben einen hohen Anteil an Nahrungsfasern, auch als Ballaststoffe bekannt. Hülsenfrüchte sind daher sättigend und außerdem günstig, getrocknet lange haltbar und haben das ganze Jahr über Saison. Sie werden manchmal auch als „Superfood“ bezeichnet.

Der hohe Anteil an Nahrungsfasern kann jedoch für den Körper ungewohnt sein und dadurch zu Blähungen führen. Durch Einweichen, Weichkochen, Pürieren und Würzen werden Hülsenfrüchte bekömmlicher, auch ihr regelmäßiger Verzehr steigert die Verträglichkeit.^{1,2}

Hülsenfrüchte werden nicht nur in Form von Suppen und Gemüse verzehrt, sondern finden sich immer häufiger auch in neuen Produkten: z. B. als Fleischersatz, aber auch in Form von Brotaufstrichen, Nudeln, Chips und vielem mehr.

Hülsenfrüchte und Allergien

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht haben Hülsenfrüchte also viele Vorteile und sollten möglichst regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Für Menschen mit Allergien hingegen können Hülsenfrüchte zum Problem werden: Sojabohnen, Lupinen und Erdnüsse gehören zu den 14 häufigsten Allergieauslösern und sind daher deklarationspflichtig, auch wenn nur geringe Mengen oder Spuren im Lebensmittel enthalten sind.³ Dies gilt jedoch nicht für alle Hülsenfrüchte: Erbsen beispielsweise können zwar allergische Reaktionen auslösen, zählen aber nicht zu den häufigsten Allergie-

auslösern und sind daher nicht deklarationspflichtig. Für Allergikerinnen und Allergiker ist dies allerdings problematisch, da manchmal auch schon Spuren zu schweren allergischen Reaktionen führen können.

Nahrungsmittelallergien zählen zur Typ-I-Allergie, dem Soforttyp. Hierbei kommt es innerhalb von Sekunden oder Minuten nach dem Kontakt mit dem Allergen zu einer allergischen Reaktion. Diese kann sich in Form von tränenden Augen, laufender Nase, Juckreiz oder Bronchospasmus äußern und im extremen Fall zu einer Anaphylaxie führen, die potenziell lebensbedrohlich ist.

Häufige Auslöser schwerer Allergiereaktionen

Bei Kindern sind Nahrungsmittelallergien die häufigsten Auslöser einer Anaphylaxie. Dabei verursachen Erdnüsse am häufigsten eine Anaphylaxie, gefolgt von Baumnüssen, Milcheiweiß und Hühnereiweiß.⁴

Bei Erwachsenen sind die häufigsten Auslöser einer Allergie zwar Insektenstiche, aber auch Nahrungsmittelallergien können zu einer Anaphylaxie führen. Eine nahrungsmittelabhängige Anaphylaxie wird bei Erwachsenen am häufigsten von Weizen sowie Krusten- und Schalentieren ausgelöst, aber auch Haselnuss, Soja und Erdnuss können Verursacher sein.⁵

Hülsenfrüchte können also allergische Reaktionen hervorrufen, wobei insbesondere Erdnuss und Soja zu den häufigsten Anaphylaxie-Auslösern zählen. Nahrungsmittelallergien stellen die Betroffenen oft vor große Herausforderungen: Bei schweren Allergien müssen die Betroffenen immer genau darauf achten, was sie essen. Besonders wenn sie schonmal eine durch Nahrungsmittel ausgelöste anaphylaktische Reaktion hatten, besteht das Risiko einer wiederholten Reaktion durch ungewollte Aufnahme des betreffenden Allergens.

Personen mit Nahrungsmittelallergien sollten also immer auf eine mögliche anaphylaktische Reaktion vorbereitet sein, insbesondere wenn es bereits schwere allergische Reaktionen gab. Das Tückische an allergischen Reaktionen ist allerdings auch, dass sie von weiteren Faktoren beeinflusst werden. So kann beispielsweise körperliche Anstrengung, ein Infekt oder

Alkoholkonsum zu einer Verstärkung der allergischen Reaktion führen.

Rolle der Apotheke

Menschen mit Allergien zählen in der Apotheke häufig zur Stammkundschaft, da sie regelmäßig ihre Allergie-Arzneimittel besorgen müssen. Insbesondere bei Personen mit schweren Allergien sollte darauf hingewiesen werden, dass sie ihr Notfallset immer mit sich führen. Bei Nahrungsmittelallergien reichen manchmal schon Spuren aus, um schwere Reaktionen auszulösen, und nicht alle Allergene sind deklarationspflichtig und daher nicht unbedingt auf den ersten Blick erkennbar. Auch können Allergikerinnen und Allergiker nie genau wissen, wie sie auf ein Allergen reagieren. Selbst wenn ein Allergenkontakt an einem Tag keine schwere Reaktion auslöst, kann dies an einem anderen Tag anders aussehen, da auch weitere Faktoren die allergische Reaktion beeinflussen können.

Fazit

Hülsenfrüchte können aufgrund ihrer Inhaltsstoffe durchaus als Superfood bezeichnet werden, allerdings zählen Erdnüsse, Sojabohnen und Lupinen zu den 14 häufigsten Allergieauslösern. Personen mit Nahrungsmittelallergien sollten daher beim Verzehr von Hülsenfrüchten vorsichtig sein und bei Vorliegen von schweren Allergien gegen Nahrungsmittel grundsätzlich ihr Notfallset mit sich führen.

Quellen:

- 1 <https://www.mein-allergie-portal.com/nahrungsmittelallergie-und-unvertraeglichkeiten/589-huelsenfruechte-sind-sie-nuetzlich-schaedlich-unvertraeglich-oder-allergen.html>
- 2 <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/huelsenfruechte/>
- 3 <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/allergenkenzeichnung.html>
- 4 Grabenhenrich LB et al. Anaphylaxis in children and adolescents: The European Anaphylaxis Registry. J Allergy Clin Immunol 2016; 137(4): 1128–1137
- 5 Dolle-Bierke S et al. Food-Induced Anaphylaxis: Data From the European Anaphylaxis Registry. J Allergy Clin Immunol Pract 2023; 11(7): 2069–2079