

Neue Ernährungsempfehlungen heben die Bedeutung von Hülsenfrüchten hervor

Herausgeber:
Union zur Förderung von Oel-
und Proteinpflanzen e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
☎ 030/235 97 99 – 0
📠 030/235 97 99 – 99
✉ info@ufop.de

Berlin, 18.09.2024 – Jüngst hat das Österreichische Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz seine Ernährungsempfehlungen überarbeitet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist diesen Schritt bereits im März dieses Jahres gegangen. In beiden Ländern wurden neue Kategorien in den Empfehlungen eingeführt, um den Verzehr von Hülsenfrüchten – wie Erbsen, Sojabohnen, Süßlupinen oder Ackerbohnen – zu fördern und stärker in den Vordergrund zu rücken. Die Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) begrüßt die neuen österreichischen und deutschen Ernährungsempfehlungen und sieht darin einen wichtigen Schritt hin zu einer ausgewogenen und umweltbewussten Ernährung und einer Stärkung der europäischen Landwirtschaft.



Hülsenfrüchte sind wertvolle pflanzliche Eiweißquellen und eine wichtige Säule einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung. So betont die DGE, dass Hülsenfrüchte nicht nur reich an Proteinen, sondern auch an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen sind. Sie rät zu mindestens einer Portion von 125 g gekochten Hülsenfrüchten pro Woche, was ca. 70 g Trockengewicht entspricht. Diese

Orientierungswerte gelten für gesunde Erwachsene (zwischen 18 und 65 Jahren) mit einem Energiebedarf von ca. 2.000 kcal pro Tag, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen (Mischkost). Die Empfehlungen in Österreich sind höher: Für Personen mit Mischkost werden drei Portionen Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte pro Woche (37 g/Tag) empfohlen. Menschen, die sich vegetarisch ernähren, sollten vier Portionen wöchentlich verzehren (54 g/Tag).

Bei der Ableitung der Ernährungsempfehlungen wurden in beiden Ländern erstmals auch Umweltbelastungen berücksichtigt. Die UFOP weist in diesem Zusammenhang auf den hohen Mehrwert europäischer Hülsenfrüchte hin. Eine regionale Erzeugung und Vermarktung von Körnererbsen, Ackerbohnen, Süßlupinen oder Sojabohnen ermöglicht kurze Transportwege.

Dieser umweltbezogene Ansatz findet sich noch stärker in der Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission, die die gesundheitlichen und ökologischen Auswirkungen der Ernährung in Einklang bringen soll. Dieses Ernährungskonzept setzt verstärkt auf pflanzliche Lebensmittel in der täglichen Ernährung. Dabei spielen Hülsenfrüchte eine zentrale Rolle. Ganze 75 g am Tag sollen es sein. Das wären umgerechnet circa 27 kg pro Person im Jahr.

Tatsächlich liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch von Hülsenfrüchten in Deutschland bei ein bis zwei kg* pro Jahr, in Österreich bei rund 1,2 kg** pro Jahr. Beide Werte sind im internationalen Vergleich gering und unterstreichen das Potenzial zur Steigerung des Konsums in der Bevölkerung. Die neuen Empfehlungen aus Deutschland und Österreich setzen daher auf eine klare Förderung des Verzehrs von Hülsenfrüchten, um sowohl das individuelle Wohlbefinden als auch den ökologischen Fußabdruck positiv zu beeinflussen.

* <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung/versorgungsbilanzen/huelsenfruechte>

** <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/426325/umfrage/pro-kopf-konsum-von-huelsenfruechten-in-oesterreich/>

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Redaktionskontakt:

Anja Gründer

Kampagnenbüro „DIE VIER VON HIER!“

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG

Schulstraße 25 • 53757 Sankt Augustin

Tel.: 0 22 41 / 23 40 7-0 • E-Mail: gruender@wprc.de

Über „DIE VIER VON HIER!“:

„DIE VIER VON HIER! Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ ist eine Absatzförderkampagne, die von der Europäischen Union finanziert wird mit den Zielen, Wissen über europäische Körnerleguminosen zu vermitteln, deren Image zu verbessern und damit Verhaltensänderungen bei den Konsumentinnen und Konsumenten hin zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung anzustoßen. Diese Kampagne wird von der Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. von Februar 2024 bis Januar 2027 in Deutschland und Österreich durchgeführt.

Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP):

Die Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) vertritt die politischen Interessen der an der Produktion, Verarbeitung und Vermarktung heimischer Öl- und Eiweißpflanzen beteiligten Unternehmen, Verbände und Institutionen in nationalen und internationalen Gremien. Die UFOP fördert Untersuchungen zur Optimierung der landwirtschaftlichen Produktion und zur Entwicklung neuer Verwertungsmöglichkeiten in den Bereichen Food, Non-Food und Feed. Die Öffentlichkeitsarbeit der UFOP dient der Förderung des Absatzes der Endprodukte heimischer Öl- und Eiweißpflanzen.

Aktuelle Ernährungsempfehlungen zu Körnerleguminosen (Hülsenfrüchte):

Deutschland: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

Österreich: <https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege/>