



Max Rubner
Institut



**Jetzt
mitmachen!**

Ernährungsstudie

Wie lassen sich Hülsenfrüchte
einfach und lecker in die Alltagsküche
integrieren?

Ernährungsstudie zu Hülsenfrüchten



Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen sind eine gute pflanzliche Proteinquelle. Zudem machen sie lange satt, sind kostengünstig und gesund. Dennoch liegt ihr Verzehr in Deutschland deutlich unter den Ernährungsempfehlungen. Eine einfache Möglichkeit, mehr dieser Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren, könnten neue Produkte aus Hülsenfrüchten darstellen, die vermehrt in den Supermarktregalen zu finden sind. Doch lohnt sich der Griff zu Linsenpasta oder Kichererbsenwaffeln aus gesundheitlicher Sicht?

Um das zu erforschen, führt das Max Rubner-Institut mit „TILL“ von Anfang 2026 bis voraussichtlich Herbst 2027 eine Ernährungsstudie in Karlsruhe durch. TILL steht für „Traditionell zubereitete und Innovative Lebensmittel aus Leguminosen“ (auch Hülsenfrüchtler genannt).

In der Studie soll geprüft werden, ob der Verzehr von neuen Lebensmitteln auf Hülsenfruchtbasis vergleichbare Gesundheitseffekte mit sich bringt wie der Verzehr von Gerichten aus ganzen, haushalts-typisch verarbeiteten Hülsenfrüchten (zum Beispiel Burger mit Erbsenpatty oder Hummus). Untersucht werden insbesondere die Auswirkungen eines regelmäßigen Hülsenfrüchteverzehrs auf den Zucker- und Fettstoffwechsel sowie auf die Sättigung.



Die Studie eignet sich gut zur gemeinsamen Teilnahme, z. B. als Paar oder mit der Wohngemeinschaft. Die Personen werden gemeinsam einer Gruppe zugelost.

Wer wird für die Studienteilnahme gesucht?

Erwachsene ab 18 Jahren, die

- sich gemäß einer Mischkost ernähren, also pflanzliche und tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte und Eier essen,
- einen Body-Mass-Index (BMI)* von 25 kg/m^2 oder höher haben,
- keine Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten haben,
- nicht rauchen und
- bereit sind, für 4 Wochen entsprechend der vorgegebenen Speisepläne zu kochen und zu essen.

*Der BMI ist ein Maß zur Einordnung des Körpergewichts. Ob Sie dieses Kriterium erfüllen, erörtern wir bei einem ersten Telefongespräch. Wenn Sie vorab bereits selbst berechnen möchten, ob Ihr BMI für eine Studienteilnahme passend ist, können Sie dies über folgende Formel tun:

$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in Kilogramm} / (\text{Körpergröße in Metern})^2$

So läuft die Studie ab

In einem Telefongespräch und einer Voruntersuchung ermitteln wir, ob Sie für die Studienteilnahme geeignet sind. Wenn Sie mitmachen können, erstreckt sich die Studienteilnahme über 6 Wochen. Innerhalb dieses Zeitraums ernähren Sie sich 4 Wochen lang nach vorgegebenen, an Ihren persönlichen Energiebedarf angepassten Tagesmenüplänen. Dazu werden Sie einer von drei Gruppen zugelost. Entsprechend dieser Gruppenzuteilung enthält Ihr Speiseplan entweder mindestens 130 Gramm Hülsenfrüchte pro Tag in unterschiedlicher Zubereitungsform – also in Form „traditionell zubereiteter Gerichte“ oder in Form von Lebensmitteln auf Hülsenfruchtbasis – oder er enthält keine Hülsenfrüchte (Kontrollgruppe).

Alle Mahlzeiten bereiten Sie zu Hause selbst zu. Dafür erhalten Sie alle benötigten Lebensmittel und Ernährungspläne für 4 Wochen kostenfrei von uns.

Um die Auswirkungen der jeweiligen Ernährung auf Ihre Gesundheit zu erforschen, werden wir Sie dreimal im Studienzentrum in der Karlsruher Oststadt



untersuchen. Dabei führen wir verschiedene Messungen durch, nehmen Ihnen Blut ab und Sie sammeln Urin- und Stuhlproben.

Das bringt Ihnen die Studienteilnahme

- ➔ **Interessante persönliche Gesundheitsdaten**
Sie erhalten Informationen über Ihren persönlichen Energiebedarf, gesundheitsrelevante Körpermaße wie Ihre Körperzusammensetzung und Ihren Taillen- und Hüftumfang sowie Ihre Blutwerte (u. a. kleines Blutbild, Nüchternblutzucker, Langzeitblutzucker (HbA1c), Insulin, Blutfette, Schilddrüsen-, Leber- und Nierenwerte).
- ➔ **Da Sie im Rahmen der Studie sämtliche Lebensmittel für 4 Wochen kostenfrei erhalten, müssen Sie nicht planen, was Sie essen, und Sie müssen nicht einkaufen gehen.**
- ➔ Durch unsere Rezepte und Menüpläne lernen Sie viele Möglichkeiten kennen, Hülsenfrüchte einfach und lecker in Ihren Speiseplan zu integrieren. Selbst wenn Sie der Gruppe ohne Hülsenfrüchte zugeordnet werden, bekommen Sie am Ende der Studie auch alle Rezepte der anderen Gruppen.
- ➔ **Aufwandsentschädigung in Höhe von 50 €**
- ➔ Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die Erforschung einer alltagsrelevanten Frage: Durch die Erkenntnisse der Studie kann beurteilt werden, inwieweit die neuen Lebensmittel aus gesundheitlicher Sicht geeignet sind, um den Verzehr von Hülsenfrüchten in der Bevölkerung zu steigern. Das hilft, Empfehlungen für Verbraucherinnen und Verbraucher abzuleiten.

Warum stehen gerade Hülsenfrüchte im Fokus der Studie?

Hülsenfrüchte sind heimische Multitalente und es lohnt sich, diese regelmäßig in den Speiseplan zu integrieren:

Hülsenfrüchte machen lange satt und enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiß, langsam verdauliche Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Durch ihren hohen Eiweißgehalt sind sie eine gute pflanzliche Proteinquelle – vor allem, wenn man Hülsenfrüchte und Getreide kombiniert. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten dazu beitragen kann, Erkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus Typ 2 vorzubeugen oder zu verbessern.

Neben den gesundheitlichen Aspekten sind Hülsenfrüchte ein sehr nachhaltiges Lebensmittel. Die Pflanzen dienen als natürliches Düngemittel für landwirtschaftliche Böden, bieten Nahrung für Insekten und können zum Klimaschutz beitragen.



Sämtliche Lebensmittel für 4 Wochen erhalten Sie kostenfrei und teilweise direkt nach Hause geliefert.

Gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMLEH-Eiweißpflanzenstrategie

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Projektträger



Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Interesse an der Teilnahme oder Fragen zur Studie?

Melden Sie sich gerne bei uns im Studienzentrum
für Humanernährung.

E-Mail: till@mri.bund.de

Telefon: 0721-6625-400

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr

Weitere Informationen unter: mri.bund.de/de/till



Max Rubner-Institut
Bundesforschungsinstitut für
Ernährung und Lebensmittel

mri.bund.de