

Bælgfrugter til folket

Af Katrine Ejlerskov, cand. Scient. og ph.d. i human ernæring, centerleder i Plantebaseret Videnscenter

Vi skal spise flere af dem, bælgfrugterne. 100 gram tilberedte bælgfrugter dagligt, ifølge kostrådene.¹ Men hvad er relationen egentlig mellem bælgfrugter og bedre sundhed?

Bælgfrugternes sunde næringsstoffer

Bælgfrugter (bønner, linser, kikærter, ærter, hestebønner, soja m.fl.) er en god kilde til planteproteiner, blandt andet fordi de er rige på den essentielle aminosyre lysin, hvilket kornprodukter har et lavt indhold af.²

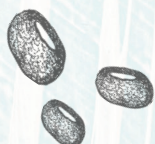
Tørrede bælgfrugter indeholder mere protein end friske bælgfrugter (grønne bønner, grønne ærter og grønne sojabønner), fordi proteinophobningen særligt sker i den sidste del af modningsprocessen.

Derudover er bælgfrugter rige på fibre, og de fleste bælgfrugter har et lavt indhold af fedt. Når det kommer til mikronæringsstoffer, varierer indholdet mellem arterne, men de vil typisk være rige på thiamin (B1-vitamin), folat (B9-vitamin), kalium, magnesium, jern og zink, samt phytochemicalier og andre bioaktive stoffer.³ Skifter du kødet i et måltid ud med bælgfrugter, ændres ernæringen derfor også positivt med flere fibre og mindre mættet fedt og kolesterol.

Sammenhængen mellem bælgfrugter og risikomarkører for livsstilsygdomme

De fleste interventionsstudier finder favorable effekter på biomarkører/risikomarkører for udvikling af hjertekarsygdomme (blodtryk samt mindre total og LDL-kolesterol i blodet) ved et højere indtag af bælgfrugter.^{4,5} Mængden af bælgfrugter varierer fra studie til studie, men i en del af studierne nævnes et medianindtag på 120-130 gram tilberedte bælgfrugter dagligt. Interventionsstudier, der har undersøgt sammenhængen mellem risikomarkører for type 2-diabetes og indtag af bælgfrugter finder generelt positive effekter.^{4,5}

Et review, der har sammenholdt 14 studier, der har kigget på den umiddelbare effekt ved at indtage bælgfrugter versus et kulhydrat-matchet måltid uden bælgfrugter, har overordnet fundet lavere blodsukkerstigning og insulin-respons efter måltider med bælgfrugter blandt personer med type 2-diabetes.⁴ Samme review fandt, at blandt 14 længerevarende forsøg, hvor forsøgspersoner med type 2-diabetes øgede deres indtag af bælgfrugter i 1-16 uger, havde de fleste fundet positiv effekt på glykæmiske markører: blodsukker og HbA1c og HOMA-IR (en markør for insulin resistens).⁴ Bælgfrugter anbefales som en del af kostvejledningen for håndtering af diabetes af den Europæiske Association for Diabetesstudier.⁶



Bælgfrugters effekt på sygdom og død

Evidensgrundlaget for at udtale sig om bælgfrugternes specifikke effekt på sygdomsniveau, altså hvor man kobler indtag af bælgfrugter med senere udvikling af sygdomme, vurderes lav til moderat i de Nordiske Næringsstof Anbefalinger.³ Det skyldes især begrænsninger ved befolkningsstudier, hvor indtaget af bælgfrugter ofte er lavt, selv i den gruppe med det højeste indtag. Desuden er levevis og kostmønstre typisk anderledes i de befolkninger, der har et højt indtag af bælgfrugter, hvorfor det ikke er muligt at udtrække bælgfrugternes specifikke betydning for sygdomsrisici. Derudover er det svært at skelne om af de positive effekter skyldes bælgfrugternes gavnlige stoffer i sig selv, eller også skyldes et lavere indtag af rødt kød og dermed et mindre indtag af mættet fedt og kolesterol.^{3,5}

Et øget indtag af bælgfrugter er associeret med lavere risiko for død og visse former for kræft (mave, endetarm, livmoder, bryst og lungekræft),^{2,3} med et vurderet evidensniveau på hhv. moderat og lavt-moderat.³ Et modeleringsstudie fra Global Burden of Disease fandt, at et øget indtag af bælgfrugter havde størst effekt på forventet øget levetid, efterfulgt af fuldkorn og nødder.⁷ Et dagligt indtag på 100 gram bælgfrugter var associeret med ét års ekstra forventet levetid, sammenlignet med intet indtag af bælgfrugter.

Korrekt tilberedning af antinæringsstoffer i bælgfrugter forbedrer optagelsen

Tørrede bælgfrugter skal tilberedes, inden man spiser dem. Bælgfrugter indeholder nemlig plantestoffer, der kan hæmme optag af f.eks. protein eller mikronæringsstoffer, såkaldte 'antinæringsstoffer', som f.eks. amylasehæmmere, fytat og tanniner.³ Disse mindskes eller elimineres ved udblødning og kogning, ligesom fermentering og anden forarbejdning øger optagelsen.^{8,9} Korrekt tilberedning af bælgfrugterne er derfor vigtig – og Pure Dansk har lavet nogle gode korte videoguides om, hvordan man tilbereder linser, ærter og bønner [her](#).

Noget af det, ernæringsfaglige er bekymret for med bælgfrugter – særligt når det kommer til patienter, ældre og andre sårbare grupper – er bælgfrugternes indhold af 'antinæringsstoffer', såsom amylase-hæmmere, fytat og tanniner, altså plantestoffer, der kan hæmme optag af f.eks. protein eller mikronæringsstoffer.³ Disse mindskes eller elimineres ved udblødning og kogning, ligesom fermentering og anden forarbejdning øger optagelsen.^{8,9} Korrekt tilberedning af bælgfrugterne er derfor vigtig – og for patienter, ældre og andre sårbare grupper med et højt proteinbehov kan det være en fordel at anvende forarbejdede bælgfrugter, som har et højere indhold og har højere optagelighed, f.eks. produkter med ærteprotein.⁸

REFERENCER

1. Fødevarestyrelsen. Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk. Accessed August 15, 2024. <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/spis-mindre-koed-vaelg-baelgfrugter-og-fisk#baelgfrugter>
2. Torheim LE, Fadnes LT. View of Legumes and pulses - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. Food Nutr Res. Published online 2024.
3. Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, et al. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Nordic Council of Ministers. Published online 2023.
4. Thomas DJ, Shafiee M, Nosworthy MG, Lane G, Ramdath DD, Vatanparast H. Unveiling the Evidence for the Use of Pulses in Managing Type 2 Diabetes Mellitus: A Scoping Review. Nutrients. 2023;15(19). doi:10.3390/nu15194222
5. Vigiouliou E, Blanco Mejia S, Kendall CWC, Sievenpiper JL. Can pulses play a role in improving cardiometabolic health? Evidence from systematic reviews and meta-analyses. Ann N Y Acad Sci. 2017;1392(1):43-57. doi:10.1111/nyas.13312
6. Aas AM, Axelsen M, Churuangskuk C, et al. Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia. 2023;66(6):965-985. doi:10.1007/s00125-023-05894-8
7. Fadnes LT, Økland JM, Haaland ØA, Johansson KA. Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. PLoS Med. 2022;19(2). doi:10.1371/journal.pmed.1003962.
8. Duque-Estrada P, Hardiman K, Bøgebjerg Dam A, Dodge N, Aaslyng MD, Petersen IL. Protein blends and extrusion processing to improve the nutritional quality of plant proteins. Food Funct. 2023;14(16):7361-7374. doi:10.1039/d2fo03912e
9. Avilés-Gaxiola S, Chuck-Hernández C, Serna Saldívar SO. Inactivation Methods of Trypsin Inhibitor in Legumes: A Review. J Food Sci. 2018;83(1):17-29. doi:10.1111/1750-3841.13985