

ernährung heute 3_2022

Klein, aber oho!

fokus

Eiweiß, aber nachhaltig

Autorin: Theres Rathmanner, Seite: 4-7

- Bailey HM, Stein HH: Raw and Roasted Pistachio Nuts (*Pistacia vera* L.) are „Good“ Source of Protein Based on Their Digestible Indispensable Amino Acid Score as Determined in Pigs. *J Sci Food Agric.* 100 (10): 3878–3885 (2020).
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Ernährungsempfehlungen. www.sozialministerium.at (Zugriff: 05.09.2022).
- Bundeszentrum für Ernährung: Häufige Fragen zu Hülsenfrüchten. www.bzfe.de (Zugriff: 05.09.2022).
- Ciuris C, Lynch H M, Wharton C, Johnston C S: A Comparison of Dietary Protein Digestibility, Based on DIAAS Scoring, in Vegetarian and Non-Vegetarian Athletes. *Nutrients* 11 (12): 3016 (2019).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, DGE, Bonn (2015).
- EAT-Lancet Commission: Food, Planet, Health. Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Summary Report (2019).
- Elmadfa I: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2020/21. Gräfe und Unzer Verlag, München (2019).
- Ertl P, Knaus W, Zollitsch W: An approach to including protein quality when assessing the net contribution of livestock to human food supply. *Animal.* 10 (11): 1883–1889 (2016).
- FAO: Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Report of an FAQ Expert Consultation. *FAO Food Nutr Pap.* 92:1-66 (2013).
- FAO: The International Year of Pulses. Final Report. FAO, Rome (2019).
- Herreman L, Nommensen P, Pennings B, Laus M C: Comprehensive overview of the quality of plant- And animal-sourced proteins based on the digestible indispensable amino acid score. *Food Science & Nutrition.* 8 (10): 5379–5391 (2020).
- Kompetenzzentrum für Ernährung (Kern) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft. Hülsenfrüchte: Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß (2018).
- Leitzmann C, Keller M: Vegetarische und vegane Ernährung. 4. Auflage, utb Verlag, Stuttgart (2020).
- Nosworthy M G, Neufeld J, ... & House J D: Determination oft he protein quality of cooked Canadian pulses. *Food Science & Nutrition* 5 (4): 896-903 (2017).
- Phillips S M: Current Concepts and Unresolved Questions in Dietary Protein Requirements and Supplements in Adults. *Frontiers in Nutrition* 4: 13 (2017).
- Rutherford S M, Fanning A C, Miller B J, Moughan P J: Protein digestibility-corrected amino acid scores and digestible indispensable amino acid scores differentially describe protein quality in growing male rats. *The Journal of Nutrition* 145 (2): 372–379 (2015).

fokus

Bohnen, Linsen und Co. – ein unterschätzter Joker?

Autor: Marlies Gruber, Seite: 8-9

- Cakir O et al.: Nutritional and Health Benefits of Legumes and Their Distinctive Genomic Properties. *Food Science and Technology (Campinas)* 39 (1): 1–12 (2019).
- Hosseinpour-Niazi S et al.: Effect of Legumes in Energy Reduced Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet on Blood Pressure Among Overweight and Obese Type 2 Diabetic Patients: A Randomized Controlled Trial. *Diabetol Metab Syndr* 14, 72 (2022).
- Kamboj R, Nandas V: Proximate Composition, Nutritional Profile and Health Benefits of Legumes – A Review. *Legume Research* 41 (3): 325–332 (2018).
- Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN): Hülsenfrüchte: Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß. www.kern.bayern.de (Zugriff: 05.10.2022).
- Mullins AP, Arjmandi BH: Health Benefits of Plant-Based Nutrition: Focus on Beans in Cardiometabolic Diseases. *Nutrients* 13 (2): 519 (2021).
- Papandreou C et al.: Legume Consumption and Risk of All-cause, Cardiovascular, and Cancer Mortality in the PREDIMED Study. *Clin Nutr* 38 (1): 348–356 (2019).
- Polak R, Phillips EM, Campbell A: Legumes: Health Benefits and Culinary Approaches to Increase Intake. *Clin Diabetes* 33 (5): 198–205 (2015).
- Serventi L: *Upcycling Legume Water: From Wastewater to Food Ingredients*. 1. Ausgabe, Springer Verlag (2020).
- Transition Paths to Sustainable Legume-based Systems in Europe (TRUE): Pulses on the Menu. www.true-project.eu (Zugriff: 05.10.2022).

fokus

Jedes Böhnchen...

Autor: Evelyn Matousch & Elisabeth Sperr, Seite: 10

- Bielsalski HK, Bischoff SC, Pirlich M, Weimann A: *Ernährungsmedizin*. Georg Thieme Verlag KG, 5. vollständig überarbeitete Auflage (2018).
- Brummer Y, Kaviani M, Tosh SM: Structural and Functional Characteristics of Dietary Fibre in Beans, Lentils, Peas and Chickpeas. In: *Food Research International*, Volume 67 (2015).
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Warum darf man Bohnen nicht roh essen? www.bzfe.de (Zugriff: 06.09.2022).
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Hülsenfrüchte: Zubereitung und Lagerung. www.bzfe.de (Zugriff: 07.09.2022).
- Elmadfa I: *Ernährungslehre*. Verlag Eugen Ulmer KG, 4. Auflage (2019).
- Icking J: So sind Hülsenfrüchte leichter verträglich. www.bzfe.de (Zugriff: 06.09.2022).
- Holesh JE, Aslam S, Martin A: Physiology, Carbohydrates. In: *StatPearls*, Florida (2022).
- Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN): Hülsenfrüchte: Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß. www.kern.bayern.de (Zugriff: 06.09.2022).
- Messina V: Nutritional and Health Benefits of Dried Beans. In: *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 100 (2014).
- Njoumi S et al.: Soaking and Cooking Modify the Alpha-galacto-oligosaccharide and Dietary Fibre Content in Five Mediterranean Legumes. In: *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, Volume 70 (2019).
- N.N.: Hast-du-gepupst-Tag. www.feiertage-oesterreich.at (Zugriff: 06.09.2022).

fokus

Legume Diversity

Autor: Elisabeth Sperr, Seite: 11-13

- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Hülsenfrüchte: Erzeugung. www.bzfe.de (Zugriff: 29.08.2022).
- Donner S: Lupine: Die heimische Eiweißquelle. *UGB-Forum* 3: 127–128 (2012).

- Dreissig K: Warum Sojasprossen (meist) gar nicht aus Soja sind. www.vegpool.de (Zugriff: 31.08.2022).
- Hoferichter A: Die Wunderbohnen. Süddeutsche Zeitung vom 13.06.2020, www.sueddeutsche.de (Zugriff: 01.09.2022).
- Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN): Hülsenfrüchte: Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß. www.kern.bayern.de (Zugriff: 29.08.2022).
- N.N.: Augenbohne, Schlangenbohne, Kurz Strumpfbandbohne, Schwarzaugenbohne, Kuhbohne. www.lebensmittellexikon.de (Zugriff: 31.08.2022).
- N.N.: Belugalinsen. www.linsensorten.de (Zugriff: 01.09.2022).
- N.N.: Castelluccio-Linsen. www.linsensorten.de (Zugriff: 01.09.2022).
- N.N.: Das große Buch der Lebensmittel. Dorling Kindersley Verlag, München (2011).
- N.N.: Die Pintobohne. www.pintobohnen.de (Zugriff: 31.08.2022).
- N.N.: Erdnuss. www.lebensmittel-warenkunde.de (Zugriff: 31.08.2022).
- N.N.: Gelbe Linsen. www.linsensorten.de (Zugriff: 01.09.2022).
- N.N.: Grüne Bohnen. www.lebensmittel-warenkunde.de (Zugriff: 31.08.2022).
- N.N.: Hülsenfrüchte, Schoten-Gemüse. www.lebensmittellexikon.de (Zugriff: 29.08.2022).
- N.N.: Hülsenfrüchte. www.austria-forum.org (Zugriff: 29.08.2022).
- N.N.: Kichererbse. www.wikipedia.org (Zugriff: 01.09.2022).
- N.N.: Kichererbse. www.wissen.lzdirekt.de (Zugriff: 01.09.2022).
- N.N.: Kidneybohnen. www.lebensmittel-warenkunde.de (Zugriff: 31.08.2022).
- N.N.: Limabohnen. www.lebensmittel-warenkunde.de (Zugriff: 31.08.2022).
- N.N.: Rote Linsen. www.linsensorten.de (Zugriff: 01.09.2022).
- N.N.: Tellerlinsen. www.linsensorten.de (Zugriff: 01.09.2022).
- N.N.: Weiße Bohnen. www.lebensmittel-warenkunde.de (Zugriff: 31.08.2022).

fokus

Hülsenfrüchte next level

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 16-17

- Derndorfer E: Erbse – kleine Gourmandise Nr. 32. Mandelbaum Verlag (2020).
- Goerg KA: Nudeln aus Hülsenfrüchten und Pseudogetreiden. Ernährung & Diätetik, Supplement der ErnährungsUmschau 8: 53–75 (2020).
- Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN): Hülsenfrüchte. www.kern.bayern.de (Zugriff: 10.08.2022).
- Michel P: „Netter Versuch, aber absolut ekelhaft“: Migros muss beim ersten veganen Ei nachbessern. www.luzernerzeitung.ch (Zugriff: 11.08.2022).
- Verbraucherservice Bayern: Ernährung – Mehl ohne Getreide. www.verbraucherservice-bayern.de (Zugriff: 09.08.2022).
- Verheyen C, Jorkowski J, Martin A: Extrusion. DLG Expertenwissen (2022).

fokus

Schön kräftig

Autorin: Alexander Pürzel, Seite: 18-20

- Bauer AM: Fitness-Boom: Österreicher schwitzen sich in Höchstform. www.kurier.at (Zugriff: 21.07.2022).
- Haller U: Osteoporose & Sport. Vorlesung Universität Wien. Orthopädisches Spital Speising (2021).
- Harding AT et al.: A Comparison of Bone-Targeted Exercise Strategies to Reduce Fracture Risk in Middle-Aged and Older Men with Osteopenia and Osteoporosis: LIFTMOR-M Semi-Randomized Controlled Trial. J Bone Miner Res 35 (8): 1404–1414 (2020).

- Hernandez CJ, Beaupré GS, Carter DR: A Theoretical Analysis of the Relative Influences of Peak BMD, Age-related Bone Loss and Menopause on the Development of Osteoporosis. *Osteoporos Int* 14: 843–847 (2003).
- Kitsuda Y et al.: Impact of High-load Resistance Training on Bone Mineral Density in Osteoporosis and Osteopenia: A Meta-analysis. *J Bone Miner Metab* 39 (5): 787–803 (2021).
- König D et al: Proteinzufuhr im Sport – Position der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). *Ernährungs Umschau* 67 (7): 132–9 (2020).
- Kniskern MA, Johnston CS: Protein Dietary Reference Intakes May Be Inadequate for Vegetarians if Low Amounts of Animal Protein Are Consumed. *Nutrition* 27 (6): 727–730 (2011).
- N.N.: Der Fitnessmarkt in Österreich. www.wko.at (Zugriff: 20.07.2022).
- Reeves ND, Maganaris CN, Narici MV: Effect of Strength Training on Human Patella Tendon Mechanical Properties of Older Individuals. *J Physiol.* 548 (3): 971–981 (2003).
- Tüfekci O, Erdagi K: Ultrasonographic Measurements of the Achilles Tendon Thickness of Men and Women Athletes in Olympic Weightlifting. *Journal of Education and Training Studies* 7 (4): 180–186 (2019).
- Witard OC, Garthe I, Phillips SM: Dietary Protein for Training Adaptation and Body Composition Manipulation in Track and Field Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 29 (2): 165–174 (2019).
- Zügel M et al.: Fascial Tissue Research in Sports Medicine: From Molecules to Tissue Adaptation, Injury and Diagnostics: Consensus Statement. *Br J Sports Med* 52 (23): 1497 (2021).

Serie: Wildkräuter – Teil 3

Vogelmiere

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 22-23

- Freudenberg D: Vogelmiere – droht Verwechslungsgefahr beim Sammeln? www.gartenjournal.net (Zugriff: 15.07.2022).
- Naturschutzbund Deutschland (NABU): Vogelmiere – Steckt voller guter Eigenschaften. www.nabu.de (Zugriff: 14.07.2022).
- Neunkirchner M, Seiser K: So schmecken Wildpflanzen. Löwenzahn Verlag, Innsbruck (2020).
- N.N.: Gewöhnliche Vogelmiere. www.wikipedia.at (Zugriff: 14.07.2022).
- N.N.: Nanakusa. www.wikipedia.at (Zugriff: 02.08.2022).
- N.N.: Vogelmiere: Unkraut oder essbare Heilpflanze? www.plantura.garden (Zugriff: 15.07.2022).
- Schumann S, Schmidt J: Wilde Wiese. Callway Verlag (2019).
- Wieser M: Wie das Sauerkraut zum Kinde. www.dasmaedelvomland.at (Zugriff: 14.07.2022).