



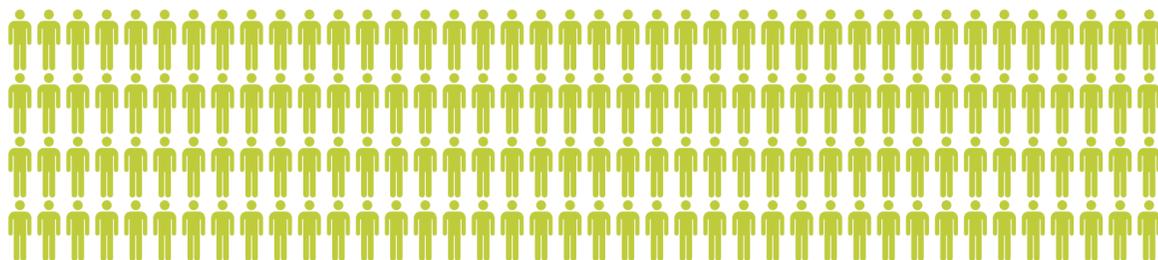
# HÜLSENFRÜCHTE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNGSWEISE

*Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen) verringern das Risiko chronischer Krankheiten und verbessern die menschliche Gesundheit.*

800  
MIO.

Menschen weltweit  
leiden an akuter oder  
chronischer  
Unterernährung.<sup>1</sup>

+



DIE WELTWEITE FETTLAIBIGKEIT  
HAT SICH SEIT 1980  
MEHR ALS VERDOPPELT.<sup>7</sup>



HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN  
SIND WELTWEIT DIE  
TODESURSACHE NUMMER 1.

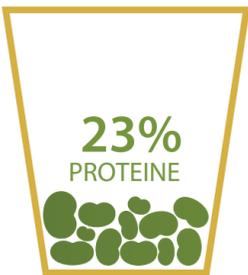


2014 WURDE DIE WELTWEITE  
VERBREITUNG VON DIABETES\*  
BEI ERWACHSENEN  
AUF 9 % GESCHÄTZT.<sup>10</sup>



DIE ZAHL NEUER  
KREBSFÄLLE WIRD IN DEN  
NÄCHSTEN ZWEI JAHRZEHNEN  
UM ETWA 70 % STEIGEN.<sup>11</sup>

Hülsenfrüchte können dazu beitragen, **DIE ERNÄHRUNG ZU VERBESSERN**,  
denn nur eine Tasse Hülsenfrüchte enthalten...<sup>2</sup>



## DER GESUNDHEITLICHE NUTZEN VON HÜLSENFRÜCHTEN



EISEN



KALIUM



MAGNESIUM



ZINK



THIAMIN



NIACIN



FOLSÄURE

Hülsenfrüchte sind  
**VOLLGEPACKT**  
mit wichtigen  
Mikronährstoffen und  
Vitaminen.

Hülsenfrüchte sind eine Alternative **FÜR 1 von 133 MENSCHEN**,  
die an Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit leiden.

Hülsenfrüchte spielen eine **WICHTIGE ROLLE BEI DER BEKÄMPFUNG**  
der wichtigsten globalen Gesundheitsprobleme.



GERINGES RISIKO  
EINER HERZERKRANKUNG



REDUZIERTES  
KREBSRISIKO<sup>4</sup>



DIABETESPRÄVENTION  
UND -KONTROLLE<sup>3</sup>



CHOLESTERIN-  
SENKUNG<sup>5</sup>



ANÄMIE-  
PRÄVENTION<sup>6</sup>



GEWICHTS-  
KONTROLLE & -ABNAHME

FEIERT DEN WELTTAG DER HÜLSENFRÜCHTE AM 10. FEBRUAR!

WWW.PULSES.ORG

#WORLDPUSESDAY @LOVEPULSES

<sup>1</sup> 'The State of Food Insecurity in the World 2014' Food and Agriculture Organization of the United Nations <http://www.fao.org/publications/sofi/2014/en/>

<sup>2</sup> 'Pulses are a Superfood' Pulse Canada <http://www.pulsecanada.com/uploads/dl/y5/dly5UD09BpWjEAJb3YkQjA/Pulses-are-a-Superfood.pdf>

<sup>3</sup> 'Diabetes Food and Tips' <http://www.helpguide.org/articles/diet-weight-loss/diabetes-diet-and-food-tips.htm>

<sup>4</sup> 'Spillin' the Beans on Good Nutrition' United States Department for Agriculture 2006 <http://www.ars.usda.gov/Research/docs.htm?docid=10817>

<sup>5</sup> 'Vegetables, Fruits, Legumes and Prostate Cancer: A Multiethnic Case-Control Study' Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. August 2000 <http://cebp.aacrjournals.org/content/9/8/795.short>

<sup>6</sup> 'Low anemia prevalence among adolescents of an urban hilly community' 2007. <http://cebp.aacrjournals.org/content/9/8/795.short>

<sup>7</sup> 'Obesity and overweight' WHO Factsheet N°311 January 2015 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

<sup>8</sup> 'Obesity and overweight' WHO Factsheet N°311 January 2015 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

<sup>9</sup> 'Cardiovascular diseases (CVDs)' WHO Factsheet N°317 January 2015 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>

<sup>10</sup> 'Diabetes' WHO Factsheet No.312 January 2015 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>

<sup>11</sup> 'Cancer' WHO Factsheet No.297 January 2015 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/>