



# Ernährungsphysiologische Evaluierung einer leguminosenreichen Ernährung im Ernährungsmusteransatz (Planetary Health Konzept) und im Vergleich zum westlichen Ernährungsmuster bei einem Risikokollektiv für kardiovaskuläre und neurodegenerative Erkrankungen (**LeguPlan**)

## Fachgebiet:

Ernährungsphysiologie

## Projektbeteiligte:

Universität Bonn

## Koordinator:

Prof. Dr. Sarah Egert

Tel.: +49 228 73 59 53

E-Mail: s.egert@uni-bonn.de

## Laufzeit:

01.07.2023 – 30.06.2026

## Fördersumme:

560.825,72 €

## Gesamtsumme:

560.825,72 €

## Projektbeschreibung

Ziel des Forschungsvorhabens ist die **ernährungsphysiologische Evaluierung** einer **leguminosenreichen Ernährung** im Kontext eines **nachhaltigen Ernährungsmusters** („Planetary Health Diet“) bei Personen mit Risikofaktoren für **kardiovaskuläre und neurodegenerative** Erkrankungen. Im Rahmen des Projekts werden zwei humane **Interventionsstudien** durchgeführt, welche sowohl die akuten **(kurzfristigen) Effekte** leguminosenreicher Mahlzeiten (Humanstudie 1), als auch die **längerfristigen (chronischen) Effekte** eines leguminosenreichen Ernährungsmusters (Humanstudie 2) auf gesundheitsrelevante Stoffwechselfparameter und neuropsychologische Zielgrößen (z.B. Sättigung) untersuchen. Die Erkenntnisse aus beiden Humanstudien sollen einen wichtigen Beitrag zur Ableitung und Weiterentwicklung **zielgruppenspezifischer lebensmittelbasierter Ernährungsempfehlungen** leisten.



- Erforschung der gesundheitlichen Wirkungen eines Leguminosenverzehrs beim Menschen im Kontext der "Planetary Health Diet"
- Fokus auf Leguminosen als eine relevante pflanzliche Proteinquelle

## Erwartete Ergebnisse und Verwertung

- Humandaten zu kurz- und längerfristigen Effekten einer leguminosenreichen Ernährung auf zentrale Gesundheitsmarker
- Transfer der Ergebnisse in praxisorientierte Empfehlungen



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Landwirtschaft, Ernährung  
und Heimat

Projektträger



Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Stand: 04.06.2025