



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:

- 1.) Universität Bonn
- 2.) Universitätsklinikum Bonn
- 3.) Uniklinik Köln
- 4.) Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE)

Koordinator:

Prof. Dr. Sarah Egert
Tel.: +49 228 73 59 53
E-Mail: s.egert@uni-bonn.de

Laufzeit:

01.07.2023 – 30.06.2027

Fördersumme:

686.000,00 €

Gesamtsumme:

686.000,00 €



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: 01.03.2026