

Pressemitteilung

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

Dr. Suzan Fiack

09.07.2021

<http://idw-online.de/de/news772558>

Forschungs- / Wissenstransfer
Ernährung / Gesundheit / Pflege
überregional



Bohnen nur gegart genießen

Mehr Meldungen zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen nach dem Verzehr von grünen Bohnen

Im Jahr 2020 erhielten die Giftinformationszentren auffällig viele Anfragen zu Beschwerden nach Verspeisen von grünen Bohnen. Die pandemiebedingte Veränderung des Essverhaltens in Privathaushalten könnte mit dazu beigetragen haben. So deuten verschiedene Studien darauf hin, dass Menschen in Deutschland mehr Gemüse konsumieren und öfter selbst kochen als vor der Pandemie. „Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten dürfen Bohnen nicht roh verzehrt werden“, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). „Rohe Bohnen enthalten Phasin. Das Protein kann für den Menschen schon in minimalen Dosen gesundheitsschädlich sein und wird erst durch hohe Temperaturen zerstört.“ Auch die Kommission „Bewertung von Vergiftungen“ des BfR rät deshalb zu besonderer Vorsicht. Schonende Garmethoden, wie sanftes Dünsten oder Dämpfen, eignen sich nicht für Bohnen. Ausreichend erhitzt sind Hülsenfrüchte aber gut bekömmlich. Sie enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Link zur BfR-App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“:

https://www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html

In der modernen Küche wird häufig nur schonend gegart - dadurch bleibt das Gemüse knackig und weniger Vitamine gehen verloren. Bei einigen Gemüsearten, wie zum Beispiel Gartenbohnen, sollte bei der Zubereitung jedoch unbedingt auf eine ausreichende Erhitzung und Garzeit geachtet werden. Die Samen und Hülsen der grünen Gartenbohne enthalten das Protein Phasin, das zur Gruppe der Lektine gehört. Auch in anderen Bohnenarten kommen solche Lektine vor. Phasin kann -Magen-Darm-Störungen verursachen.

Nach dem Verzehr weniger roher Samen treten häufig Bauchschmerzen und Übelkeit auf. In schweren Fällen kann es zu blutigen Durchfällen, Fieber und Blutdruckabfall kommen. Die Symptome beginnen meist zwei bis drei Stunden nach Konsum der Samen. Ob Symptome auftreten und wie stark diese ausgeprägt sind, ist individuell sehr unterschiedlich. Kinder sind aufgrund ihres geringen Körpergewichts besonders gefährdet.

Wenn versehentlich rohe Bohnen gegessen wurden oder nach einer unzureichenden Garung Symptome auftreten, empfiehlt das BfR, umgehend ein Giftinformationszentrum anzurufen. Kontaktdaten und weitere Informationen zu giftigen Pflanzen gibt es in der BfR-App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“.

Wer Bohnen im eigenen Garten anbaut, sollte Kinder über die Gefahr aufklären oder sicherstellen, dass sie keinen unbeaufsichtigten Zugang zu den Pflanzen haben. Vorsicht auch mit Samentütchen zur Aussaat: Die teilweise bunt marmorierten Bohnensamen können auf Kinder einen besonderen Reiz ausüben.

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.