

Die vier Säulen der Hummus-Medizin

Cholesterin-Management	Blutzucker-Kontrolle	Sarkopenie-Prävention	Mikrobiom-Support
			
Cholesterin senken	Blutzucker stabilisieren	Muskeln erhalten	Darmflora fördern

Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen wirkt Hummus auf vier Hauptgebiete:

1. Cholesterin-Management

Die Kombination aus löslichen Ballaststoffen (Beta-Glucan), Phytosterolen und ungesättigten Fettsäuren kann das Gesamtcholesterin senken und verbessert das HDL/LDL-Verhältnis. Studien bestätigen: Hülsenfrüchte können das Herzinfarktrisiko um 10 bis 20 Prozent senken, indem ihre Ballaststoffe und Pflanzenstoffe das Cholesterin verbessern.

2. Blutzucker-Kontrolle

Mit einem niedrigen glykämischen Index von 6 bis 25 (zum Vergleich: Weißbrot hat einen glykämischen Index von 75) ist Hummus ideal für Diabetiker zur Gewichtskontrolle, zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und Vorbeugung von Altersdiabetes (Diabetes Typ 2). Die Ballaststoffe verlangsamen die Glukoseaufnahme und stabilisieren den Insulinspiegel.