

Nüsse und Gesundheit – Ernährungspraxis

Stephanie Wetzel,
Diplom-Oecotrophologin, VDOE-zertifiziert

Kongress „Ernährung 2014“
Ludwigsburg, Juni 2014



Themen

- Nüsse in einer ausgewogenen Ernährung
- Praxisbeispiele
- Nüsse in der Ernährungsprävention und -therapie



Nüsse - Konsum

- 2 Gramm unverarbeitet
- 3-4 Gramm mit Nuss-Snacks



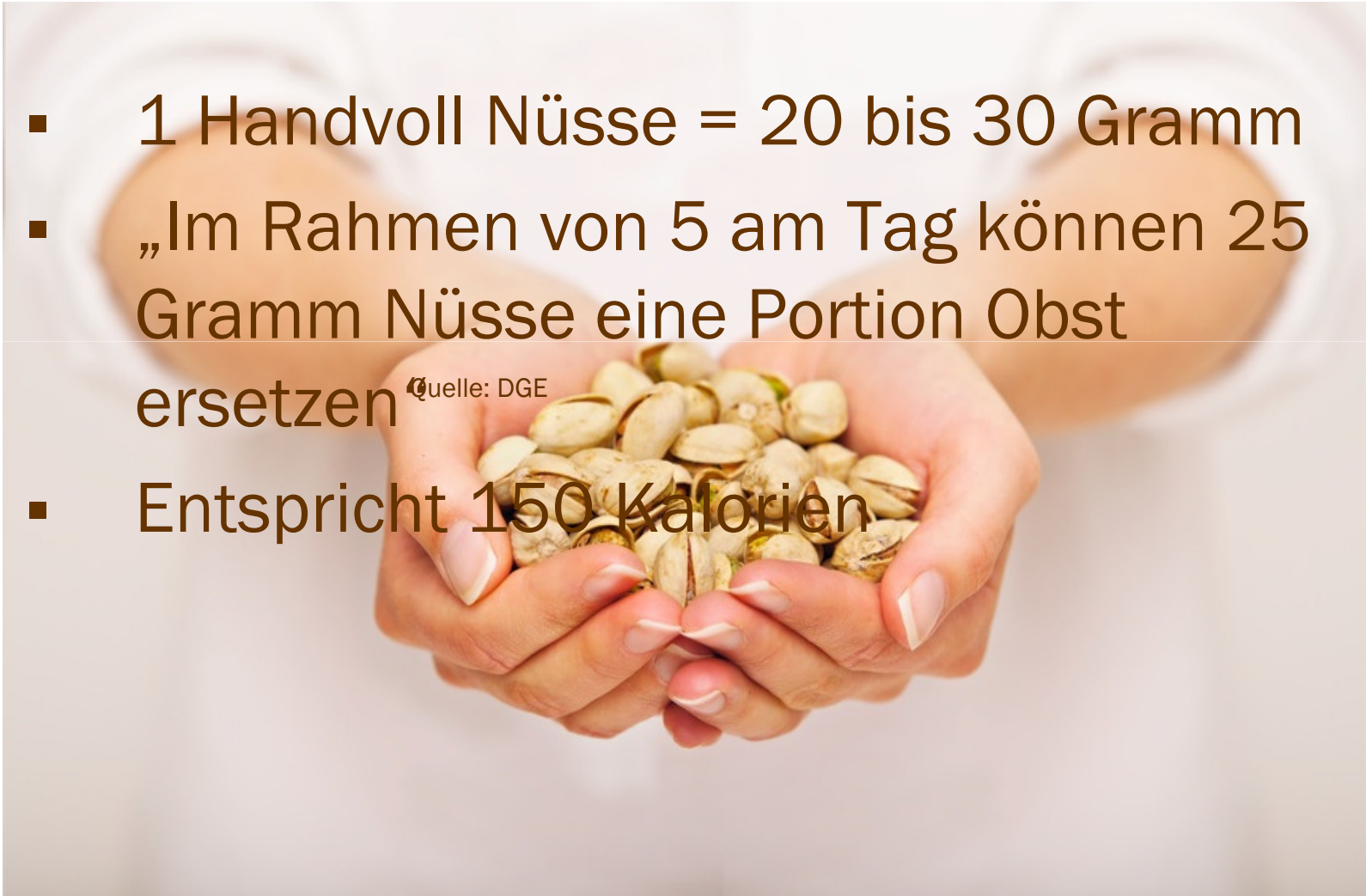
Geringer Verzehr - Gründe

- Gegessen wird aus Gewohnheit,
- „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur schwer“
- Verarbeitete Lebensmittel sind verpackt und dadurch auffälliger, sie werden mehr beworben
- Ambivalente Einstellung der Verbraucher gegenüber Nüssen




Ziel: ein paar Nüsse jeden Tag

- 1 Handvoll Nüsse = 20 bis 30 Gramm
- „Im Rahmen von 5 am Tag können 25 Gramm Nüsse eine Portion Obst ersetzen“ Quelle: DGE
- Entspricht 150 Kalorien



Ziel: 1 Handvoll Nüsse jeden Tag =

- 
- + 14 g einfach ungesättigte Fettsäuren am Tag (Macadamias)
 - + 2,5 g n-3-Fettsäuren (Walnüsse)
 - + 7,45 g Eiweiß (Erdnüsse)
 - + 0,25 g Kalium (Pistazien)
 - z. B. im Austausch gegen 150 „leere“ Kalorien

Ziel: 1 Handvoll Nüsse jeden Tag =

- + 63 mg Calcium (Mandel)
- + 59 mg Magnesium (Pinienkerne)
- + 1,3 mg Zink (Pecannuss)
- + 26 µg Selen (Paranuss)
- z. B. im Austausch gegen 150 „leere“ Kalorien

Gesunde Ernährung 2014+

- + 1 kleine Handvoll Nüsse mehrmals wöchentlich
- Selbstverständlicher Snack in Meetings
- Tägliche Zutat in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung



Beispiel-Tag – am Morgen

- Porridge mit Mandelblättern, Himbeeren
- Sandwich mit Frischkäse und gerösteten Walnusskernen
- Handvoll Studentenfutter
- Marzipan-Croissant, Kaffee



Nüsse am Arbeitsplatz

- Studentenfutter
- Haferflocken-Haselnuss-Vollkornkekse
- Walnussbrot mit Käse, Radieschen
- Vollkornquiche mit Pinienkernen vom Bio-Imbiss
- Reisgericht mit Erdnusssoße vom Asia-Imbiss



Gemeinschaftsverpflegung hochbetagter Senioren



Nüsse + Erkrankungen – positiver Einfluss bei



- Fettstoffwechselstörungen
- Insulinresistenz
- Stabilisierung des Blutzuckerspiegels
- Bluthochdruck in Kombination mit anderen Maßnahmen



Nüsse + Erkrankungen – positiver Einfluss bei



- rheumatischen Erkrankungen
- Übergewicht in Kombination mit insgesamt ballaststoffreicher, energiebilanzierter Ernährung



Beispieltag: übergewichtiger Typ 2-Diabetiker

- 1 Vollkorn-Nussbrot, Quark, Konfitüre
- 1 kleine Handvoll Nüsse (GI: 15)
- Kartoffeln, Seefisch in etwas Rapsöl gebraten, Nusskruste, Gurkensalat
- 1 Stück Nusskuchen
- Brokkoli-Gemüse mit Mandeln, gedünstet, dazu 1 Scheibe Vollkornbrot, Diätmargarine
- + Getränke, kalorienfrei

Fazit

Nüsse müssen vielmehr mitgedacht werden

- im Alltag von Gesunden
- in der Gemeinschaftsverpflegung
- in der Ernährung bei ernährungsassoziierten Erkrankungen



Fazit

- Essen ist zum Genießen da, in Maßen sicher, aber zum Genießen

