

Das Gesunde in der Nuss

Ute Dujardin

Traditionsgemäß sind Nüsse in vielen Ländern ein fester Bestandteil der Küche, denn sie sind eine schmackhafte und gesunde Ergänzung für herzhaft und süße Speisen. In den modernen Zeiten fettreduzierter Ernährung hatte der hohe Fett- und Kaloriengehalt sie jedoch fast zu einem Schattendasein „verurteilt“ – heute gilt die Nuss als gesunder Alleskönner.

Studien aus den USA lieferten vor einigen Jahren Hinweise auf eine Verminderung des Risikos für Herz-Kreislauferkrankungen bei zunehmendem Verzehr von Nüssen: Es zeigte sich, dass diejenigen Menschen, die vier oder mehr Portionen Nüsse in der Woche verzehrten, ein um 37 Prozent niedrigeres Risiko hatten, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden als diejenigen, die selten oder nie zu Nüssen griffen.

In Deutschland werden mit rund 3,3 kg pro Jahr deutlich weniger Nüsse verzehrt als in anderen europäischen Ländern (in Spanien sind es 10 kg/Jahr), doch die Tendenz ist steigend. Das Angebot am Markt ist reichhaltig: mit und ohne Schale, mit und ohne Samenhaut, fein gemahlen oder grob gehackt, geröstet, gesalzen, gesüßt, kandiert oder mit Schokolade überzogen. In zahlreichen Erzeugnissen sind Nüsse als Zutat der Rezeptur verarbeitet und finden besonders in der vorweihnachtlichen Bäckerei ihre Liebhaber.

KEINE NUSS GLEICHT DER ANDEREN

Unter den harten Schalen der Nüsse stecken pro 100 Gramm im Durchschnitt 42-72 g Fett mit einem hohen Anteil an essenziellen Fettsäuren, 8-25 g Eiweiß und 8-33 g entfallen auf die Kohlenhydrate. Nüsse sind, wie alle pflanzlichen Lebensmittel, cholesterinfrei und enthalten eine ausgewogene Kombination an B-Vitaminen, Vitamin E (Haselnuss, Mandel, Erdnuss), Folsäure (Erdnuss, Haselnuss) und Mineralien wie Kalium, Magnesium (Cashew, Mandel, Paranuss), Zink (Cashew, Para-, Pekannuss) und Selen (Paranuss).

Hinzu kommt ein Bündel an sekundären Pflanzenstoffen (auch „Phytamine“ genannt) wie Flavonoide und andere Polyphenole.

GESUNDHEITLICHE EFFEKTE VON NÜSSEN

Die Qualität und nicht die Menge der **Nahrungsfette** hat einen wesentlichen Einfluss auf die Ent-



Nüsse liefern wertvolle gesundheitsfördernde Substanzen. Foto: © svl861 - Fotolia.com

stehung von arteriosklerotischen Veränderungen in den Arterien und damit dem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Die meisten Nüsse enthalten einen Mix aus herzschützenden einfach ungesättigten Fettsäuren – wie man sie außerdem im Olivenöl findet – und einen angemessenen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Walnuss nimmt eine Sonderstellung ein, denn sie ist reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, wie sie sonst vorwiegend im Fisch zu finden sind. Diese gelten als entzündungshemmend, gefäßerweiternd und wirken Herzrhythmusstörungen und Thrombosen entgegen.

In letzter Zeit rückt die Gruppe der **sekundären Pflanzenstoffe** immer weiter in den Blickpunkt des Forschungsinteresses, wenn es um Schutzeffekte für das Herz-Kreislaufsystem geht. Die darin enthaltenen antioxidativ wirksamen Substanzen schützen die Zellen vor dem Angriff freier Radikale, wirken entzündungshemmend und es werden sogar krebsvorbeugende Wirkungen erwogen.

Neben Vollkornprodukten verfügen Nüsse über den höchsten Gehalt an **Ballaststoffen**, er variiert zwischen 8 und 10 g pro 100 g. Davon gehören ca. 25 Prozent zu den löslichen Ballaststoffen, die insbesondere im Zusammenhang mit cholesterinsenkenenden Eigenschaften von Bedeutung sind. Sie dienen außerdem den Dickdarmbakterien als Nahrung, verbessern das Darmmilieu und wirken Verdauungsproblemen wie der Verstopfung entgegen. Mandeln sind besonders ballaststoffreich.

Nüsse haben einen niedrigen **glykämischen Index**, was bedeutet, dass die Auswirkungen auf den Blutzucker äußerst gering sind und Blutzuckerspitzen vermieden werden. Das macht sie auch zu einem günstigen Lebensmittel für Menschen, die an einem Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt sind.

Wer sich für eine vegetarische Ernährungsweise entschieden hat, dem dienen Nüsse (z.B. Erdnüsse und Mandeln) als hochwertige Proteinquelle.

Und hier noch ein paar Anregungen zum Einsatz von Nüssen ...

- „pur“
als Pausensnack und „anstatt“ anderer (süßer) Knabbereien beim Wandern und Sport
- als **Zutat für**
Aufläufe, Bratlinge, Füllungen, Panade, Pastasofe, Pesto, Kuchen, Plätzchen
- als **Beigabe zu**
Suppen, Salaten, Desserts, Müsli und Käse
- **oder auch**
bei Untergewicht, in der Rekonvaleszenz, bei Appetitmangel

MACHEN NÜSSE HEIMLICH UNHEIMLICH DICK?

Nüsse gehören zu den beliebten Lebensmitteln und Snacks, doch bestehen häufig Vorbehalte gegenüber einer möglichen Gewichtszunahme, die auf den hohen Fettgehalt zurückgeführt wird. Dennoch hat sich gezeigt, dass der maßvolle Einbau von Nüssen in die Kost nicht zu einer Gewichtszunahme führt. Ganz im Gegenteil: Diejenigen Menschen, bei denen Nüsse regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, haben durchschnittlich ein geringeres Körpergewicht als diejenigen, die nie zu Nüssen greifen. Aufgrund des guten Sättigungswertes ist es möglich, dass nach dem Verzehr von Nüssen weniger zu anderen, energiereichen Lebensmitteln gegriffen wird oder diese durch Nüsse ersetzt werden. Der hohe Eiweiß- und Fettgehalt von Nüssen fördert zudem die Abgabe von Hormonen, die sich auf die Sättigung auswirken.

Wie viel darf es sein?

Nuss-Sorte	Empfohlene Tagesmenge (Entspricht etwa 30 g Nüssen)	Energie
Cashews	18 Kerne	170 kcal.
Erdnüsse	28 Kerne	170 kcal.
Haselnüsse	20 Kerne	190 kcal.
Macadamias	10 -12 Kerne	210 kcal.
Mandeln	20 Kerne	170 kcal.
Paranüsse	6 - 8 Kerne	200 kcal.
Pistazien	49 Kerne	170 kcal.
Walnüsse	14 Hälften	195 kcal.

Am besten lagern Sie Nüsse luftdicht verschlossen an einem kühlen und dunklen Ort. Im Kühlschrank halten sie sich bis zu sechs Monate, in der Tiefkühltruhe sogar doppelt so lange. Falls Sie Nüsse in die Hand bekommen, die muffig oder ranzig riechen bzw. schmecken und die unnatürlich verfärbt sind, dann sollten Sie diese wegwerfen.

Durch wissenschaftliche Untersuchungen werden vielfältige positive Wirkungen des Nusskonsums immer wieder belegt, insbesondere Schutzeffekte für das Herz-Kreislaufsystem. Die Einbeziehung von unterschiedlichen Nüssen in den täglichen Speiseplan ist nicht nur schmackhaft und sättigend, sondern kann auch helfen, das Gewicht zu halten oder dem Wunschgewicht etwas näher zu kommen.

Weitere Informationen über den Gesundheitswert von Nüssen erhalten Sie unter: www.nucis.de. Der Verein Nucis e. V. hat es sich seit dem Jahr 2003 zur Aufgabe gemacht, über den Gesundheitswert von Nüssen zu informieren und nutzt dazu als Basis aktuelle wissenschaftliche Bewertungen.



Ute Dujardin

Ute Dujardin ist Dipl. Ökotrophologin und arbeitet seit sieben Jahren in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen in der Ordnungstherapie. Sie schreibt Texte zu gesundheitsbezogenen Themen und hält Vorträge dazu.