

Gesundheitliches Potenzial der Nüsse

Nüsse sind eine hervorragende Quelle für täglich benötigte Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie liefern:

- ✓ 15-25% Eiweiß
- ✓ einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die in der Lage sind, einen erhöhten Blutcholesterinspiegel zu senken, insbesondere das gefährliche LDL-Cholesterin
- ✓ Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln und ernährungsbezogene Krankheiten verhindern helfen
- ✓ Vitamine (v.a. Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure), die antioxidativ wirken, an der Energiebereitstellung beteiligt sind oder beim Aufbau von neuen Zellen mithelfen
- ✓ Mineralstoffe und Spurenelemente (v.a. Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Selen), die an der Regulation des Salz- und Flüssigkeitsausgleichs im Körper und der Muskel- und Nervenfunktion beteiligt sind oder als Antioxidantien wirken
- ✓ Sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Phenolsäuren

Nüsse sollten möglichst in ganzer Form und wenig verarbeitet als Zwischenmahlzeit oder Snack gegessen werden, dann fällt nämlich der hohen Fettgehalte kaum ins Gewicht. Dafür sättigt der hohe Eiweißgehalt sehr gut und Nüsse liefern bei Streß die wichtigen Stoffe Magnesium und Vitamin B1. Die aktuelle Empfehlung liegt übrigens bei 60-80 g bei Normalgewicht, ansonsten 40-60 g pro Tag. Probieren Sie auch mal die vielen Ölsaaten und Mohn!

Achtung:

Nüsse sind sehr empfindlich für Verderb und den Befall durch Schimmelpilze, da es sich um ein unbehandeltes Naturprodukt handelt. Daher sollten sie bald nach dem Einkauf verzehrt werden. Bei ranzig schmeckenden Nüssen ist das enthaltene Fett verdorben. Achten Sie also bei jeder Nuss darauf, dass sie typisch aussieht, einwandfrei riecht und beim ersten Hineinbeißen schmeckt.

NÄHRSTOFFGEHALTE IN 100 g NÜSSEN

ERLÄUTERUNG:
k. A.: keine Angabe. Zahlen gerundet bis 2 Stellen nach dem Komma, sofern vorhanden. Kursiv: herausragende Werte.

QUELLEN:
Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (Hrsg.):
Souci-Fachmann-Kraut. Die Zusammensetzung der Lebensmittel.
Nährwerttabellen.
Medpharm Online Datenbank 2009
* Bundeslebensmittelschlüssel, Version II.3

	CASHEWNUSS	ERDNUSS	HASELNUSS	MACADAMIA	MANDEL	PARANUSS	PECANNUSS	PINIENKERN* (Daten komplett aus Bundeslebensmittelschlüssel)	PISTAZIE	WALNUSS
Energiegehalt in kcal	572	564	644	703	583	670	703	575	581	663
ENERGIE LIEFERNDE NÄHRSTOFFE, BALLASTSTOFFE										
Gesamtfett (g)	42,2	48,1	61,6	73,0	54,1	66,8	72	50,7	51,6	62,5
Gesättigte Fettsäuren (SFA) (g)	9,36*	8,78*	4,46*	11*	4,54	17*	6,2*	6,11	6,79*	6,73*
Einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA) (g)	27,6*	23,5*	47,8*	56,6*	36,8	22*	44,7*	19,6	34,8*	10,1*
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) (g)	3,39*	13,7*	6,46*	2,23*	10,3	24,9*	18*	22,7	7,62*	42,7*
Linolsäure (g)	7,38	13,9	8,5	1,74	12,8	29,8	15,2	22,1	7,41	34,3*
Linolensäure (mg)	150	530	109	977*	260	k. A.	757	630	195	7830
Eiweiß (g)	20,6	29,8	14,1	8,8	22,1	16	11	24	20,8	17,0
Kohlenhydrate (g)	30,5	7,48	10,5	4,01	5,36	3,64	4,44	7,3	11,6	10,6
Ballaststoffe (g)	2,90	11,7	8,22	11,4	13,5	6,70	9,46	7,2	10,6	6,14

Quelle: Nucis e.V. Deutschland