

Gesundheitliches Potenzial der Nüsse



RICHTIG ESSEN[®]
INSTITUT
 Beratungsgesellschaft für
 Ernährung und Gesundheit mbH

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

- ✓ 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

Obwohl Nüsse voller Mineralien und Vitamine stecken, sollte ihr Konsum nicht übertrieben werden. In Nüssen sind nämlich aufgrund des hohen Fettgehaltes viele Kalorien versteckt. Die tägliche Empfehlung für den Nuss- und Saatenverzehr liegt aktuell bei mind. 30 g als Basis für alle Altersgruppen bis 80 g für Vegetarier/Veganer.

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 Bundeslebens- mittelschlüssel)	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

Lebensmittel**EW [g]/100g (-)**

Erdnuss frisch	25,2
Leinsamen	24,4
Kürbiskern frisch	24,4
Mungobohnen reif	23,1
Sonnenblumenkern frisch	22,5
Bohnen, weiß, reif	21,3
Mohn frisch	20,2
Kichererbsen, reif	19,8
Pistazie, geröstet/gesalzen	19,0
Mandel, süß	18,7
Sesamsamen	18,2
Cashewnuss	17,5
Sesam geröstet	16,1
Studentenfutter mit Erdnüssen	15,2
Walnuss frisch	14,4
Paranuss frisch	13,6
Haselnuss	12,0
Pistazienkerne mit Schale	10,0
Bohnen weiß gegart	9,1
Linsen reif gegart	8,8
Macadamianuss	7,5
Sojasprossen frisch	5,3
Kokosnuss frisch	3,9
Edelkastanie (Marone) frisch	2,5

Quelle: Nucis e.V. Deutschland