

## Nüsse als Gesundheits-Booster? Brainfood? Oder doch nur Dickmacher?

Schon seit den frühen 90iger Jahren wurde in etlichen Studien untersucht, wie sich Nüsse auf unseren Körper auswirken.

In all den Studien konnte die gesundheitsfördernde Wirkung von Nüssen bestätigt werden. Nüsse sind mit ihrem komplexen Aufbau sehr nährstoffreich und enthalten einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Omega-3, Omega-6,...) sowie anderen bioaktiven Verbindungen und überraschenderweise viele Vitamine. Zusätzlich sind sie reich an qualitativ hochwertigem Pflanzeneiweiß, Ballaststoffen, Mineralien, Spurenelementen und Phytaminen (= sekundäre Pflanzenstoffe wie Phytosterol, Tocopherol). Durch all diese Inhaltsstoffe wird bei Konsum von Nüssen unter anderem das Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Krebserkrankung, Diabetes und Entzündung zu erleiden deutlich erniedrigt, da das Immunsystem sowie der Stoffwechsel angeregt werden. Auch haben Studien gezeigt, dass bei einer regelmäßigen Nuss-Zufuhr in Kombination mit einer allgemeinen ausgewogenen Ernährung wie zum Beispiel einer mediterranen Ernährung (siehe Ernährungspyramide Abbildung 1) oxidativer Stress vorteilhaft beeinflusst wird, ein positiver Einfluss auf das Krankheitsbild des Metabolischen Syndroms besteht und der Cholesterin Spiegel durch den Einfluss der Phytosterole gesenkt werden kann. Ob Nüsse den immer wieder erwähnten positiven Benefit der gesteigerten Hirnleistung und somit verbesserten Konzentrationsfähigkeit aufweisen, ist noch nicht ausreichend untersucht, wird jedoch anhand der vorhandenen Studienergebnisse vermutet.

Die Voraussetzung für den positiven gesundheitlichen Effekt ist jedoch, dass mind. 3 Mal in der Woche eine Portion Nuss (30g/Tag) konsumiert wird.

Da Nüsse so zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe besitzen, lang haltbar und einfach zu genießen sind, zählen sie zu den wertvollen Lebensmitteln und können ruhig öfters auf den Speisplan gesetzt werden oder als günstige Alternative zu Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden.

Nüsse sind zwar ein sehr reichhaltiges Nahrungsmittel, deren Konsumation gerade in Zeiten einer erhöhten Belastung und anhaltendem Stress empfehlenswert ist, allerdings sind Nüsse - zwar kohlenhydratarm - aber vergleichsweise fettreich (100g Nüsse haben somit einen Kaloriengehalt von 500kcal-700kcal), weswegen sie nur in Maßen genossen werden sollten. Max. 30g/Tag = eine Handvoll Nüsse am Tag bringen Vitamine in hohen Dosen ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Wer empfindlich reagiert oder unter einer Allergie leidet, sollte Nüsse meiden, da sie hoch an Allergenen sind. Alternativ sind hier Pistazien oder Kokosnüsse geeignet, da diese nicht in die Familie der echten Nüsse gehören. Auch bei Kindern unter 4 Jahren sollte auf Nüsse verzichtet werden, da sie aufgrund der Form und Größe beim Knabbern leicht in die Atemwege gelangen und so eine akute Erstickungsgefahr auslösen können.

Die große Frage, die sich jedoch noch stellt ist, welche Nüsse sollte man essen? Ist Nuss gleich Nuss?

Nicht alles, was als Nuss bezeichnet wird, ist eine Nuss. Definitionsgemäß ist eine echte Nuss eine Schließfrucht mit einer dicken, harten Schale wie die Walnuss, Haselnuss, Maroni (Edelkastanie), Bucheckern und Macadamia Nuss. Pistazien, Pekanuss, Kokosnuss und auch Mandeln werden im botanischen Sinn als Steinfrucht bezeichnet. Die berühmte Cashewnuss ist eine Scheinfrucht und die Paranuss eine Kapselfrucht. Alle gemeinsam haben jedoch die positiven gesundheitlichen Eigenschaften durch die zahlreichen hochwertigen Inhaltsstoffe.

Folgend werden die bei uns bekanntesten „Nussorten“ vorgestellt.

**Pistazien:** höchsten Gehalt an Eisen und Phosphor. Gut für Sportler und Frauen, da diese öfter an Eisenmangel leiden. Durch den hohen Kalziumgehalt wird sie auch als „Knochenstärkmacher“

bezeichnet. Möchte man abnehmen, hat der Konsum der Pistazie den Vorteil, dass sie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren hat und vor allem die Tatsache, dass man bei der Pistazie ordentlich schälen muss, bis man ans Ziel kommt. Dies verspricht eine niedrigere aufgenommene Menge an der Nuss und eine Sättigung schon vor der „Zuviel-Grenze“.

**Erdnuss:** Ungeröstet und ungesalzen ein guter Snack für Zwischendurch. Sie besitzt einen hohen Eiweiß-Anteil, weshalb sie auch für Veganer äußerst interessant ist. Die Erdnuss enthält auch viel Magnesium sowie einen hohen Anteil an Arginin, einer Aminosäure, die der Körper vor allem in Stresssituationen und während des Wachstums braucht, aber nicht selber herstellen kann. Der Nachteil der Erdnuss ist jedoch, dass sie viel Phytat enthält. Dies ist ein Stoff, der die mit der Nahrung aufgenommenen Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Magnesium und Calcium unlöslich bindet, sodass sie dem Körper nicht mehr zur Verfügung stehen.

**Macadamia Nuss:** ist die fettreichste Nuss und erreicht mit 716kcal pro 100 Gramm Nüsse den Spitzenwert an Kalorien. Das Verhältnis der Omega 3 zu Omega 6 Fettsäure ist jedoch optimal, sodass sie in kleinen Mengen konsumiert zum optimalen Brain Food zählt. Auch hat sie im Gegensatz zur Paranuss einen doppelt so hohen Anteil an Folsäure, die für etliche Stoffwechselprozesse in unserem Körper wichtig ist.

**Paranuss:** gilt als Jäger für freie Radikale in unserem Blut, da sie einen so hohen Selenanteil besitzt. Darüber hinaus ist Selen auch gut zur Steigerung des Testosteronspiegels, wodurch die Paranuss auch als „Männer-Nuss“ betitelt wird.

**Haselnuss:** Die in der Haselnuss vorhandene Ölsäure verwandelt sich in unserem Körper zu dem Hormon Oleoylethanolamid, das sich in unserem Körper am Sättigungssignal beteiligt. Der hohe Vitamin E – Gehalt zaubert schöne Haut herbei und hilft dabei die Blutgefäße geschmeidig und jung zu halten.

**Cashewkerne:** bestehen aus einem Top-Mix aus Kohlenhydraten und Magnesium wodurch sie ein idealer Schnell-Snack für Fitness-Fans sind. Sie haben einen hohen Anteil an L-Tryptophan, ein Botenstoff, der tatsächlich glücklich macht, stimmungsaufhellend wirkt, den Schlaf fördert und die Gehirnleistung positiv beeinflusst. Cashewkerne haben einen absoluten Suchtfaktor, sodass es Sinn macht ein paar Nüsse in eine Schale zu geben um sich nicht gleich das ganze Päckchen einzuverleiben. Interessant ist auch die enthaltene Vitamine B Menge, die als nervenstärkend gilt und – im Falle des Vitamin B6 – sogar Symptome bei Depression verringern kann. Somit dürfen die kleinen Kerne als ideale Nervennahrung bezeichnet werden.

**Walnuss:** Ist aufgrund des hohen Anteils an Antioxidantien der Anti-Aging Spezialist unter den Nüssen. Der hohe Vitamin B6 Gehalt verbessert die Konzentrationsfähigkeit und schützt vor Müdigkeit und Nervosität. Durch den hohen Zinkanteil wird die Immunabwehr gesteuert.

**Mandeln:** beinhalten reichlich Folsäure und sind somit optimal für Schwangere und Stillende, die einen höheren Folsäure Bedarf haben. Auch Haare und Nägel profitieren von diesem hohen Gehalt. Zusätzlich machen sie schnell satt, sodass man sich nicht an ihnen überisst. Sie sind magenfreundlich und sogar Reflux-hemmend (Aufstoßen von Magensäure). Sie gilt als einer der besten Vitamin E - Lieferanten, ein wichtiges Vitamin gegen Alzheimer, Krebs und UV Schäden.

**Pecanuss:** enthält die meisten ungesättigten Fettsäuren unter den Nüssen, ist jedoch auch reich an Kalzium, Magnesium und Zink, sodass sie einen positiven Einfluss auf den Blutdruck und Blutzuckerspiegel hat.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Nüsse allgemein aufgrund des gesamten hohen Vitamin – und Mineralstoffgehalts einen positiven gesundheitlichen Effekt haben. Den Blutzucker stabilisieren,

den Cholesterinspiegel senken sowie das Herz und die Gefäße schützen, in Maßen genossen sogar beim Abnehmen durch das rasche, langanhaltende Sättigungsgefühl helfen.

Die eine „Super-Nuss“ gibt es nicht, somit ist eine gute Mischung aus allen Nüssen zu empfehlen um aus jeder einzelnen die besten Nährstoffe aufzunehmen.

Wichtig ist jedoch, dass die Nüsse ungesalzen und ungeröstet sind, da sie sonst statt gesundheitsfördernd gesundheitsschädigend wirken.

Zu empfehlen sind vor allem Nüsse aus biologischem Anbau, da heutzutage in der Massenproduktion leider viele Pestizide und gesundheitsschädigende Substanzen verwendet werden. Setzen Sie ein Zeichen, vor allem für sich und ihre Gesundheit, indem Sie auf höchste Qualität Wert legen UND zu fair gehandelten Nüssen aus Bio-Anbau zurückgreifen.

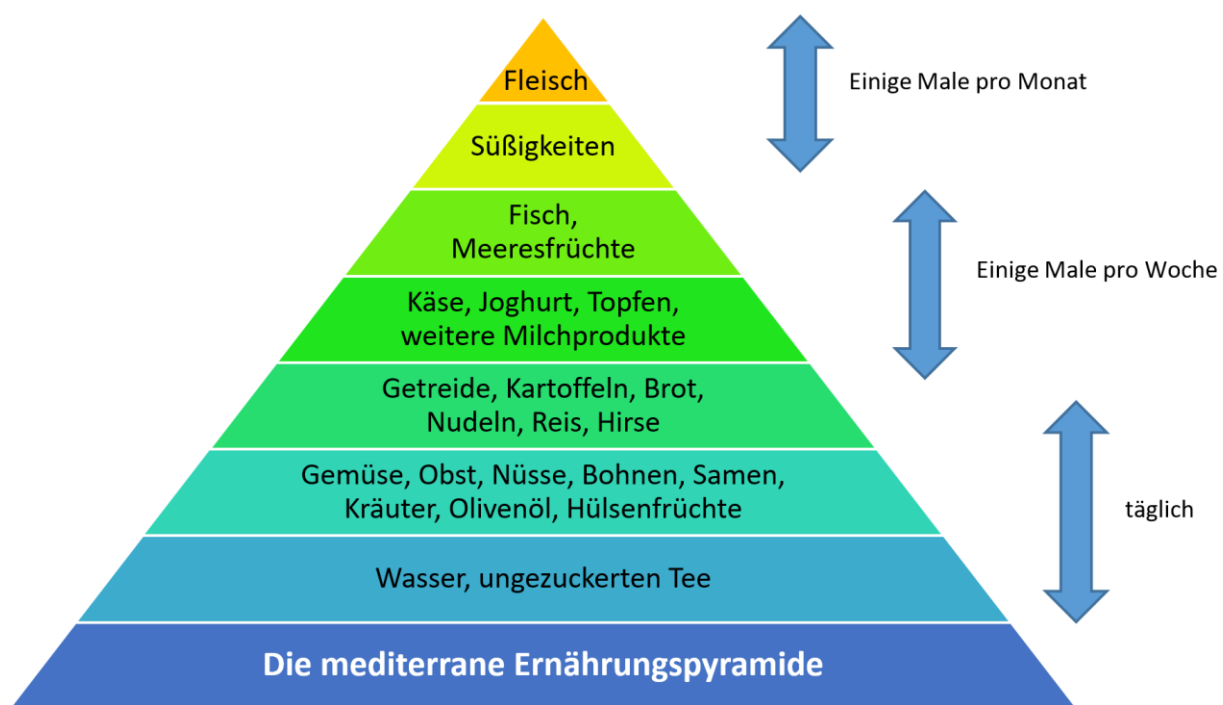


Abbildung 1: mediterrane Ernährungspyramide nach d. WHO und Harvard School of Public Health

#### Literaturverzeichnis:

1. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and causespecific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies; Aune et al. BMC Medicine (2016) 14:207, DOI 10.1186/s12916-016-0730-3, S. 2-14
2. Health benefit of nut consumption; Nutrients 2010, 2, 652-682; doi:10.3390/nu2070652, S. 652-681
3. Nut consumption for vascular health and cognitive function; Nutrition Research Reviews (2014), 27, 131–158 doi:10.1017/S0954422414000079, S. 132-158
4. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/cashewkerne.html>, 08.01.2019
5. <https://de.wikipedia.org/wiki/Nussfrucht>, 08.01.2019  
<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/weitere-lebensmittel/nuesse/walnuss>, 08.01.2019
6. The energetics of nut consumption.[<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296372>] Mattes RD. Asia Pac J Clin Nutr. 2008;17 Suppl 1:337-9. Review.PMID: 18296372 [PubMed - indexed for MEDLINE] Free Article Similar articles[[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?linkname=pubmed\\_pubmed&from\\_uid=18296372](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?linkname=pubmed_pubmed&from_uid=18296372)]
7. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial; Guasch-Ferré et al. BMC Medicine 2013, 11:164, <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/11/164>, S. 1-11
8. Should we go nuts about nuts? Rohrmann and Faeh BMC Medicine 2013, 11:165 <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/11/165>, S. 1-7