



## Newsletter Ernährung 01/2017



© summa/TTCAUNUS

*Liebe Leserinnen und Leser,*

der Ruf der Nüsse ist nicht der beste. Nüsse gelten noch heute als Kalorienbombe, die man tunlichst vermeiden muss. Botanisch gesehen zählen Nüsse sogar zu den Früchten und zu Schalenobst. Was die Inhaltsstoffe angeht, unterscheiden sich Nüsse wesentlich von anderen Obstfamilien. Nüsse enthalten im Gegensatz zu anderen Früchten weniger Wasser, dafür aber reichlich Fett, Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

### Nüsse- Kalorienbombe oder Superfood?

Trotz teilweise wirklich hoher Fettgehalte handelt es sich bei Nussfetten um ein sehr hochwertiges Fett mit vielen gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen. Laut einer amerikanischen Studie werden Nüsse in der Regel nicht gut genug gekaut, so dass tatsächlich nur etwa 30 % der Energie aufgenommen werden kann.

Nüsse enthalten neben wertvollem pflanzlichen Eiweiß auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kupfer, Zink, Folsäure und Selen und sind besonders reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Aufnahme von ungesättigten Fettsäuren beeinflusst die Fettsäureverteilung im Körper und wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus und führt nachweislich zu einer Senkung des Cholesterinspiegels. Das Schalenobst ist zudem eine hervorragende Quelle für Vitamin E – ein kraftvolles Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert und verhindert, dass gesunde Zellen angegriffen werden. Aber damit noch nicht genug: Nüsse enthalten relativ wenig Kohlenhydrate und tangieren den Blutzuckerspiegel daher nur wenig. Vielmehr können Nüsse – wenn man sie gemeinsam mit Kohlenhydraten isst – den nach Kohlenhydratverzehr üblichen Blutzuckeranstieg deutlich abschwächen.

Nüsse sollten auf einem ausgewogenen Speiseplan nicht fehlen. Allerdings sind dreißig bis vierzig Gramm, also etwa eine Handvoll, unverarbeiteter Nüsse pro Tag für eine gesundheitsförderliche Wirkung ausreichend. Bei Kindern unter drei Jahren sollte allerdings auf ganze Nüsse verzichtet werden, da diese versehentlich in die Luftröhre gelangen und zu Atemnot und sogar zur Erstickung führen können.

Nüsse, insbesondere Haselnüsse und Walnüsse, sind oft Auslöser für Allergien und gehören zu den deklarationspflichtigen Allergenen. Aber auch Pollenallergiker (insbesondere bei frühblühenden Pollen: Birke, Erle, Hasel) reagieren aufgrund von Kreuzallergien mit oralen Allergiesyndromen wie Kribbeln, Brennen oder auch Missempfinden im Bereich Lippen, Mund und Schleimhäute bis hin zu Magen-Darm Beschwerden, Asthmaanfällen oder Neurodermitisschüben. Allergikern bleibt nichts anderes übrig, als die allergieauslösenden Sorten zu meiden und bei Produkten in denen Nussbeimischungen enthalten sein können das Zutatenverzeichnis zu lesen.

### Nüsse, Hülsenfrüchte & Co

Im herkömmlichen Sprachgebrauch versteht man unter einer Nuss eine rundliche oder ovale, an einem Ende oft leicht zulaufende Frucht mit einer harten, verholzten Schale. Das trifft auf Pistazien, Kokosnuss, Pekannuss, Mandel, Paranuss, Macadamianuss, Haselnuss, Walnuss oder Marone zu. Aus botanischer Sicht handelt es sich allerdings nur bei Haselnuss, Walnuss und Marone um „echte“ Nüsse. Bei allen anderen uns bekannten Nüssen handelt es sich um andere Fruchttypen. So gehört die Erdnuss wie die Bohne und Erbse zu den Hülsenfrüchten. Mandeln, Kokosnüsse, Pistazien, Pekannüsse und Cashewnüsse sind Steinfrüchte. Damit gehören sie in eine Gruppe mit Pflaumen, Pfirsichen und Oliven. Die Familienzugehörigkeit zeigt sich beim Anblick eines Mandelbaumes, den viele Menschen leicht mit einem Pfirsichbaum verwechseln.

Sollten Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie mich gerne jederzeit an.

Ihre  
Valeri J. J. J.