

# KNACKIGE FITMACHER

Sie schützen das Herz-Kreislauf-System, halten den Blutzuckerspiegel tief und stärken das Immunsystem. Und auch für das Gehirn lohnt es sich, immer ein paar Nüsse zum Naschen in die Tasche zu packen.

— Text Annette Wirthlin

**A**uf den ersten Blick sind Nüsse eher ungesund. In 100 Gramm Baumnüssen etwa stecken 650 Kilokalorien (kcal) und 62 Gramm Fett. Eine Tafel Milkschokolade dagegen enthält nur 540 kcal und 31 Gramm Fett. Soll man von diesen versteckten Kalorienbomben also besser die Finger lassen? «Nein», sagt die im Tessin tätige Ernährungsberaterin Barbara Richli. «Anders als Schoggi, die zur Hälfte aus Zucker besteht, sind Nüsse ein sehr gesundes Nahrungsmittel. Sie sind frei von bedenklichen Inhaltsstoffen – es sei denn, man ist Allergiker.»

Auch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen schreiben dem regelmässigen Konsum von Nüssen positive gesundheitliche Wirkungen zu. So kam etwa ein britisch-norwegisches Forscherteam, das die Ergebnisse aus 29 internationalen Nussstudien auswertete, zum Schluss: Eine Portion von 20 Gramm Nüssen täglich kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 30 Prozent reduzieren. Und zwar unabhängig von der konsumierten Nussorte. Die seit über 40 Jahren laufende «Nurses' Health Study» aus den USA hat gezeigt: Krankenpflegerinnen, die mindestens fünfmal pro Woche Nüsse zu sich nehmen, haben ein bis zu 45 Prozent geringeres Risiko, an Dia-

betes zu erkranken. Das gilt erstaunlicherweise auch für Erdnussbutter, die sonst eher als Junk-Food gilt.

Selbst gegen Krebs sollen Nüsse eine präventive Wirkung haben. So bestätigte eine Übersichtsarbeit aus Minnesota (USA), dass ein regelmässiger Nussverzehr helfen kann, das Risiko zu verringern, an Bauchspeicheldrüsen-, Dickdarm- oder Gebärmutterkrebs zu erkranken. Es gibt auch Hinweise, dass Nüsse etwa den Cholesterinspiegel oder Entzündungsmarker im Blut senken, zur Knochengesundheit beitragen sowie Gallensteinen und altersabhängiger Netzhautablösung vorbeugen.

## Wer zu sich schaut, isst eher Nüsse

Dass die positiven Wirkungen allein auf die Nüsse zurückzuführen sind, ist schwer zu beweisen. Es sei nie auszuschliessen, dass die Effekte einem allgemein gesünderen Lebensstil zu verdanken sind, sagt Barbara Richli, die auch Vizepräsidentin des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen (SVDE) ist. «Vielleicht essen gesundheitsbewusste Menschen tendenziell mehr Nüsse als andere, gerade weil sie wissen, wie wertvoll sie sind.»

Doch was genau macht Mandel, Pistazie und Co. so gesund? Nüsse enthalten

im Gegensatz zu anderen Früchten sehr wenig Wasser, weisen dafür eine extrem hohe Dichte an Nährstoffen auf. Sie bestehen zu 50 bis 75 Prozent aus Fett, wobei es sich grösstenteils um «gute», sprich mehrfach ungesättigte Fettsäuren handelt. Diese sind für uns lebensnotwendig. Sie sind wichtige Baustoffe unseres Gehirns – nicht umsonst werden Nussmischungen als Studentenfutter bezeichnet. Die guten Fette tragen auch dazu bei, dass das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem einwandfrei funktionieren. Zudem entstehen aus ihnen Gewebshormone, die Entzündungsprozesse im Körper regulieren können. Vor allem die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren, von denen viele Schweizerinnen und Schweizer oft zu wenig aufnehmen, sind in Nüssen zahlreich vorhanden.

Nüsse sind auch relativ reich an hochwertigen pflanzlichen Proteinen, die den Körper mit essenziellen Aminosäuren versorgen. Er benötigt diese für den Aufbau von Muskeln, Organen, Haut, Haaren und Nägeln. Das Immunsystem braucht Proteine auch, um Antikörper gegen Krankheitserreger zu bilden.

Weil der Anteil an Kohlehydraten in Nüssen sehr gering ist, hält sich die Insulinausschüttung in Grenzen, der Blutzuckerspiegel bleibt nach einem nussigen Snack tief. Dank grosser Mengen an Nahrungsfasern machen Nüsse nachhaltig satt und zügeln die Lust auf Süsses. «Trotz ihrer Kalorien gibt es keine Beweise dafür, dass Nüsse dick machen», sagt Barbara Richli. «Im Gegenteil, die Forschung hat gezeigt, dass regelmässige



Wer regelmässig zu unverarbeiteten Nüssen greift und dabei massvoll bleibt, tut seinem Körper etwas Gutes.

## WARUM DIE ERDNUSS KEINE NUSS IST

Nicht alles, was wir als Nuss bezeichnen, ist auch eine. Die Erdnuss zum Beispiel ist aus botanischer Sicht eine Hülsenfrucht und daher mit Erbsen und Bohnen verwandt. Die Cashewnuss ist der Samen einer sogenannten Scheinfrucht, die Paranuss zählt zu den Kapsel Früchten. Kokos- und

Pekannuss, Mandel und Pistazie sind Steinobstkerne. Unter «echten» Nüssen versteht man sogenannte Schliessfrüchte wie Walnüsse, Haselnüsse oder Macadamianüsse. Sie besitzen eine harte Schale, die bei der Ernte geschlossen ist. Alle als «Nüsse» verstandenen Früchte sind Samen, aus denen der-

einst eine neue Pflanze wachsen kann. Und sie ähneln sich in ihrem Nährstoffprofil: viel gesunde Fette, moderate Proteinmengen und kaum Kohlehydrate. Einzige Ausnahme bildet die Marroni: Sie hat viele Kohlehydrate, dafür wenig Fett und gleicht damit eher einem Getreide.

Nussesser weniger Mühe mit der Gewichtskontrolle haben.»

Nüsse warten ausserdem mit einem Cocktail an lebenswichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen auf. Beachtliche Mengen etwa an Kalzium fördern die Knochendichte. Eisen sichert den Sauerstofftransport im Blut und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit. Zink ist für die Wundheilung unabdingbar. Magnesium kontrolliert den Blutdruck und verhindert Ablagerungen an den Arterienwänden – Ursache Nummer eins von Schlaganfall und Herzinfarkt. Vitamin E als starkes Antioxidans schützt vor aggressiven Molekülen, den so-



«Trotz ihrer Kalorien gibt es keine Beweise dafür, dass Nüsse dick machen.»

Barbara Richli, Ernährungsberaterin

## REICHHALTIGE NÜSSE: WAS SIE SO BESONDERS MACHT

**Cashewnuss****Die Glücksspenderin**

Cashewnüsse sind Stimmungsaufheller, denn sie enthalten viel L-Tryptophan, eine Aminosäure, die im Gehirn in das Glückshormon Serotonin umgewandelt wird. Weil sie auch gute Magnesiumlieferanten sind, beugen sie unter anderem Muskelkrämpfen vor.

**Haselnuss****Die Appetitzüglerin**

Die in Haselnüssen reichlich vorhandene Ölsäure wird im Körper in ein Hormon umgewandelt, das für ein schnelles Sättigungsgefühl sorgt. Wie die Baumnuss ist auch die Haselnuss ein lokales Produkt, aber günstiger als jene.

**Baumnuss****Volle Ladung guter Fette**

Die einheimische Baumnuss ist überaus kalorienreich. Doch die vielen Omega-3-Fettsäuren sorgen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Punkto Antioxidantien ist die Baumnuss ebenfalls Spitzenreiter und beugt damit Alterungsprozessen auf Zellebene vor.

**Macadamia****Fette Knacknuss**

Die süsslich schmeckende Macadamia ist die fettreichste (fast 23 g auf 30 g) aller Nüsse und auch die teuerste, weil sie aus Australien stammt. Ihre Schale ist so hart, dass man sie nicht von Hand knacken kann.

**Paranuss****Die Entgifterin**

Die Wuchtbrumme unter den Nüssen enthält enorm viel Selen. Schon circa zwei Nüsse decken den Tagesbedarf. Selen unterstützt die Schilddrüsenfunktion und hilft bei der Bildung von Haaren. Es bindet Schwermetalle, was zur Entgiftung des Körpers beiträgt.

**Erdnuss****Die Apéro-Proteinbombe**

Im Öl geröstet und gesalzen, sind «spanische Nüssli» der Apéro-Snack schlechthin. Richtig gesund sind sie nur «nature». Wegen des hohen Eiweissanteils von 26 Prozent sind sie für Veganer interessant, die auf tierisches Eiweiss verzichten. Und für Schwangere, denn in Erdnüssen steckt viel Folsäure.

**Mandel****Die Hautpflegerin**

Die Mandel ist extrem reich an Nahrungsfasern und sorgt damit für anhaltende Sättigung. Keine Nuss enthält mehr Kalzium als sie. Das unterstützt die Knochengesundheit, gerade bei Menschen, die wenig Milchprodukte konsumieren. Auch als Vitamin-E-Lieferant ist die Mandel top und hält damit die Hautalterung auf.

**Pekannuss****Die Astronauten-Nuss**

Die süssliche nordamerikanische Schwester unserer Baumnuss war Bestandteil der Astronautennahrung auf zwei Apollo-Missionen. Ärzte empfehlen Pekannüsse wegen ihres Vitamin-B1-Gehalts bei Diabetes und Bluthochdruck. Dieses «Nervenvitamin» versorgt zudem die Nervenzellen mit der nötigen Energie.

**Pistazie****Popeyes Liebling**

Pistazien enthalten verhältnismässig wenig Fett, dafür besonders viel Eisen – mehr sogar als Spinat. Eine Handvoll deckt ein Fünftel des Tagesbedarfs. Ein idealer Snack also für Sportler und Menschen mit potenziellem Eisenmangel. Je grüner die Kerne, desto höher übrigens ihre Qualität.

«Anstatt Nüsse zu konsumieren, die um die halbe Erdkugel geflogen wurden, weiche ich auf eine Variante aus, die im eigenen Garten wächst.»

Barbara Richli, Ernährungsberaterin

nannten freien Radikalen, und verlangsamt so Alterungsprozesse, speziell der Haut. Auch der Entstehung von Tumorzellen soll Vitamin E entgegenwirken.

Laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) gehören Nüsse unbedingt zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung. Trotzdem sollte man es nicht übertreiben. Oft decken schon kleine Nussmengen den Tagesbedarf an den genannten Nährstoffen. Die empfohlene Tagesdosis an Nüssen wird mit «einer Handvoll» angegeben, etwa 20 bis 30 Gramm. Das entspricht 15 bis 20 Mandeln, vier bis sechs Esslöffeln gemahlener Haselnüssen oder zwei bis drei Esslöffeln Nussmus.

Im Rahmen der nationalen Ernährungserhebung «menuCH» (2015) wurde deutlich, dass die Schweizer Bevölkerung im Durchschnitt zu wenig Nüsse zu sich nimmt – weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge. Laut Barbara Richli könnte das daran liegen, dass viele Menschen das Credo «fettreich gleich schlecht» abgespeichert haben und deshalb auch bei den guten Fetten aus Nüssen sparen. Das erhöht die Gefahr, dass sie sich umso mehr Kohlehydrate – also Brot, Teigwaren

und Süsses – einverleiben, um ihren Energiebedarf zu decken. Besonders wichtig sind Nüsse und ihre hochwertigen Proteine bei veganer Ernährung, wo die tierischen Eiweisse wegfallen. «Veganer dürfen gut und gerne die doppelte Tagesration verzehren», so die Ernährungsexpertin.

**Rösten verstärkt den Geschmack**

Doch aufgepasst! Nüsse sind nicht in jeder Form gleich gesund. Wenn sie im Öl geröstet und mit einer Salz-, Zucker- oder Schokoladenkruste überzogen sind, schmecken sie zwar verführerisch. Doch Salz wirkt sich negativ auf den Blutdruck aus, Zucker fördert Karies und Diabetes. «Industriell verarbeitete Knabbernüsse sollten eine seltene Ausnahme sein», sagt Barbara Richli. Auch weil man schnell mal mehr davon vertilgt, als man eigentlich wollte. Sich nach all den gesundheitlichen Versprechen jeden Abend mit einer XL-Packung Partynüssen vor den Fernseher zu fläzen, ist also eine schlechte Idee. Am besten verzehrt man Nüsse «nature». Röstet man sie ohne Öl in einer beschichteten Bratpfanne an, intensiviert sich das feine Nussaroma, die Menge an

Vitaminen, die dabei verloren gehen, ist vernachlässigbar.

Nüsse finden vielseitige Anwendung in der Küche. Man kann sie grob gehackt aufs Müesli, in die Suppe oder auf den Salat streuen oder Nussmus und Milch mit Früchten zu einem Shake mixen. Entöltes Mandelmehl dient als Weissmehlersatz in glutenfreien Kuchen. Erd- oder Cashewnüsse machen sich gut in einem Früchtecurry, Baumnüsse verleihen einem Kartoffel-Birnen-Auflauf eine besondere Note.

Pekan-, Para- oder Macadamianuss? Welche Nussorte man für seine tägliche Portion wählt, ist eine Frage des Geschmacks und der Nährstoffe, die man vermehrt benötigt. Jede Sorte hat Stärken, wie unsere Beispiele auf Seite 42 zeigen. Um von möglichst vielen Vorteilen zu profitieren, mischt man die Sorten am besten. Barbara Richli bringt auch eine ökologische Überlegung ins Spiel: «Anstatt regelmässig Nüsse zu konsumieren, die um die halbe Erdkugel geflogen worden sind, weiche ich auf eine Variante aus, die in Europa angebaut wird oder im eigenen Garten wächst – etwa die Baum- oder die Haselnuss.» ■

ANZEIGE

Hitzewallungen?  
Ich bleibe cool...

1 Tablette pro Tag

Eine Antwort der Natur:  
**Menosan® Salvia**

- Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle
- Aus frischem Salbei

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

A.Vogel