

**Knackig** Wer regelmäßig, aber maßvoll zu Nüssen greift, tut seinem Herz und seinen Gefäßen Gutes. Die köstlichen Schalenfrüchte enthalten bestimmte Fettsäuren, die die Blutfettwerte günstig beeinflussen. So kann beispielsweise auch ein hoher Cholesterinspiegel gesenkt werden.

## Nüsse bescheren gute Laune und Gesundheit

Trockenfrüchte und alle Arten von Nüssen stecken zwar voller Kalorien, liefern aber auch wertvolle Nährstoffe

Von unserer Mitarbeiterin  
Ulrike Gonder

Wenn die Tage kurz sind, steigt das Bedürfnis nach süßen und fettigen Naschereien, denn mit dem Tageslicht schwindet bei vielen Zeitgenossen die Stimmung. Naschen ist eine wunderbare Möglichkeit, die Laune zu verbessern, denn sowohl Zucker als auch Fett können im Körper die Bildung des stimmungsauffhellenden Botenstoffes Serotonin fördern. Doch wenn der Hosenbund knieft, dürfte die Stimmung wieder umschlagen.

Ein weiteres Dilemma plagt moderne Menschen: Sie naschen zwar gerne, möchten sich aber auch gesund ernähren. Ein Widerspruch? Das muss nicht sein. Denn gerade Herbst und Winter bieten nahrhafte und gesunde Naschereien: Jetzt haben Trockenfrüchte und Nüsse Hochsaison. Diese Schleckereien schmecken nicht nur gut, sie stecken auch voller Nähr- und Wirkstoffe.

Frisches Obst nach der Ernte zu trocknen, gehört zu den ältesten Konservierungsmethoden. Durch den Wasserverlust werden die Früchte nicht nur haltbarer, sondern auch süßer und kalorienreicher. Während Frischobst zwischen 30 und 80 Kilokalorien pro 100 Gramm liefert, sind es bei getrockneten Äpfeln, Aprikosen und Bananen zwischen 200 und 350 Kilokalorien. Getrocknete Früchte bestehen gut zur Hälfte aus Zucker – deswegen eignen sie sich nicht nur als süße Snacks, sondern auch zum Süßen von Desserts, Backwerk und Müslis.

Im Gegensatz zu üblichen Süßigkeiten versorgen Trockenfrüchte den Körper nebenbei noch mit einer Menge Ballaststoffe (zwischen fünf und 18 Prozent), die der Verdauung auf die Sprünge helfen, die gut sättigen und helfen, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel zu regulieren. Zudem sind Trockenfrüchte reich an Kalium, das den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt steuert und die Herzfunktion unterstützt. Sie liefern reichlich Magnesium für die Muskeln und gegen Stress, eine ordentliche Portion Eisen fürs Blut und meist auch eine Portion Kalzium. Wer keine Milch mag oder verträgt, findet in Trockenobst eine recht gute Ergänzung seiner Kalziumversorgung. Ein paar Vitamine



Wer mehrmals pro Woche jeweils eine Handvoll Nüsse verzehrt, kann damit sein Herzinfarktrisiko deutlich senken. FOTO: MAURITIUS



Trockenfrüchte sind reich an Ballaststoffen, was der Verdauung auf die Sprünge hilft. FOTO: ALIMDI

stecken im Trockenobst auch noch drin, hier sind allerdings die frischen Früchte überlegen.

Im Gegensatz zum Obst sind Nüsse von Natur aus gut haltbar. Und sie sind wahre Nährstoffbomben. Beispielsweise sind sie reich an Eiweiß und Fett. Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für Muskeln und Organe, und es sättigt sehr gut. Die Fette der Nüsse bestehen zu einem großen Teil aus Ölsäure. Es handelt sich hierbei um die gleiche Ölsäure, die auch im Olivenöl steckt und die die Blutfette günstig beeinflusst.

### HINTERGRUND

Bei Walnüssen, Kokosnüssen und Mandeln handelt es sich botanisch gesehen um Steinfrüchte wie die Kirschen und Pflaumen. Dafür sind die kleinen Punkte in der Erdbeere botanisch gesehen Nüsschen. Die Erdnuss wiederum ist keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht wie die Erbse und die Bohne. Das erklärt ihren hohen Eiweißgehalt. Erdnüsse wachsen unter der Erde.

Auch die beiden lebenswichtigen Fettsäuren Linol- und Linolensäure sind reichlich in Nüssen vorhanden. Dazu kommen Fettbegleitstoffe wie Lezithin und Sterine, die den Fettstoffwechsel „reibungslos“ ablaufen lassen.

Da die meisten Nüsse relativ arm an Kohlenhydraten sind, eignen sie sich hervorragend für kohlenhydratreduzierte Kostformen (Low-Carb), etwa als Müslibestandteil, als Panade oder in Desserts und kohlenhydratreduzierten Kuchen. Selbst für streng kohlenhydratarne Ernährungs-

weisen wie die ketogene Ernährung sind Nüsse geeignet, wobei die besonders kohlenhydratarmen Macadamias, Kokos-, Paranüsse und Pekannüsse, aber auch Mandeln bevorzugt werden sollten.

Im Ballaststoffgehalt stehen die Nüsse den Trockenfrüchten nicht nach. Bei den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Kalzium schneiden sie meist sogar besser ab. Dazu kommen noch einige Vitamine der B-Gruppe und vor allem Vitamin E, das die wertvolle Fette der Nüsse vorm Ranzigwerden schützt. Überhaupt ist Nüsse-Essen die gesündeste Form, pflanzliche Fette zu sich zu nehmen. Denn solange die Nuss intakt ist, bleiben auch die licht-, wärme- und sauerstoffempfindlichen ungesättigten Fettsäuren unversehrt. Aus diesem Grund ist es auch besser, statt fertiger Nussstückchen oder -mehle die Nüsse und Mandeln frisch zu hacken oder zu mahlen. Bereits zerkleinerte Ware sollte kühl und luftdicht abgepackt gelagert und alsbald aufgebraucht werden.

Wer auf Schwefel empfindlich reagiert, sollte beim Einkauf auf ungeschwefelte Trockenfrüchte und Nüsse achten. Üblicherweise wird, mit Ausnahme von Bioware

und von Korinthen, zur Verbesserung der Haltbarkeit und zum Erhalt einer hellen Farbe geschwefelt. Einen Hinweis findet man dann auf der Verpackung. Wer Obst selber trocknen möchte, sollte auf einwandfreies Ausgangsmaterial und eine hygienische, trockene Lagerung achten, sonst verdirbt es rasch und die ganze Arbeit war umsonst.

Nüsse müssen ebenfalls trocken und luftig gelagert werden, denn sie schimmeln leicht. Besonders betroffen sind Erdnüsse, Mandeln, Paranüsse und Pistazien. Riechen sie irgendwie muffig oder sieht man gar Schimmelfäden beim Schalen, müssen die Nüsse weggeworfen werden. Schimmelpilze sind sehr schädlich für die Leber und lassen sich weder durch Backen und Kochen noch durch Rösten unschädlich machen.

Trockenfrüchte und Nüsse sind aufgrund ihres hohen Nähr- und Genusswertes sicher gesünder als andere Naschereien. Dennoch sind auch sie kalorienreich und sollten daher nicht in Unmengen und nebenbei vernascht werden. Eine gute Faustzahl ist eine Handvoll pro Tag, was etwa 20 bis 30 Gramm entspricht.

## Naschen ist ein menschliches Grundbedürfnis

**Hünstetten.** (ug) Naschwerk wird in Abhandlungen zu gesunder Ernährung in der Regel nur in Minimengen erlaubt und das meist auch noch mit erhobenem Zeigefinger. Das liegt daran, dass die meisten Süßigkeiten, aber auch salzige Snacks außer Kalorien nicht viel zu bieten haben – wenn man davon absieht, dass sie auch gerne an den Zähnen kleben.

So belasten sie die Energiebilanz, ohne groß zum Nährwert beizutragen, und fördern dazu noch Karies. Kein Wunder also, dass Ernährungsberater meist davor warnen, zu viel zu naschen. Bestenfalls dunkle Schokolade findet milde Zustimmung. Sie enthält Polyphenole, Inhaltsstoffe aus dem Kakao, die die Blutgefäße elastisch halten und das Blut am Verklumpen hindern. Ganz so ungesund kann Naschen dann aber auch nicht sein.

### Umstrittene Empfehlungen

Doch wie viel ist gesund oder ungesund? Darüber ließe sich lange streiten. Viele Ratgeber empfehlen, dass nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Kalorien aus Zucker und nicht mehr als 30 Prozent der Kalorien aus Fett stammen sollten. Einmal abgesehen davon, dass kaum jemand Lust haben wird, dies ständig auszurechnen, sind beide Zahlen höchst umstritten.

Man muss sich dem Thema offenbar anders nähern: Sind Körpergewicht und Gesundheitszustand okay? Sind die Zähne in Ordnung und stimmt die Vitaminversorgung? Dann wird offenbar nicht zu viel genascht. Wichtig ist, dass andere Lebensmittel durch das Naschen nicht zu kurz kommen.

### Angeborene Lust auf Süßes

Bei aller Vernunft darf nämlich nicht vergessen werden, dass Naschen ein menschliches Grundbedürfnis ist: Sowohl die Lust auf Süßes als auch auf Fett hat biologische Wurzeln, denn in der Frühzeit der Menschheit waren süße Früchte und **Wild** nur schwer zu bekommen, aber heiß begehrt – und deshalb lässt sich die Lust nicht völlig abschaffen. Sinnvoll ist es jedoch in jedem Fall, Naschereien auszuwählen, die neben ihren Kalorien auch nützliche Substanzen mitbringen. Das hat den Vorteil, dass der Körper neben dem Genuss dann auch noch Nahrhaftes bekommt.

## Von Wissenschaftlern empfohlen: Nüsse schützen sogar vor Herzinfarkt

Wer regelmäßig Nüsse knackt, senkt nachweislich sein Risiko, früh zu sterben – Nuss-Allergiker jedoch müssen Verzicht üben

**Wurden Nüsse jahrelang nur als Kalorienbomben gesehen und daher meist negativ bewertet, so gelten sie heute wegen ihres hohen Anteils an günstigen Fetten, Vitaminen und Eiweiß als sehr gesunde Nahrungsmittel.**

**Boston.** (ug) Nüsse sind ein schönes Beispiel dafür, wie sehr man sich in der Beurteilung von Lebensmitteln täuschen kann. Als Fett-Bömbchen und kalorienreiche Leckerbissen standen sie über Jahrzehnte auf der Verboten-Seite aller Ernährungschecklisten, insbesondere für Abspeckwillige, Herz- und Gefäßkranke sowie Diabetiker. Das war extrem kurzichtig. Denn als sich die Wissenschaft der Sache endlich annahm und die Effekte der verschiedenen Nüsse auf die Gesundheit einmal vorurteilsfrei untersuchte, blieb kein Stein auf dem anderen: Studie um Studie fand positive Wirkungen! Bei Männern und Frauen, Alten und Jungen, Diabetikern und Gesunden. Deswegen gehören Nüsse unbedingt in die Kategorie der „zu bevorzugenden“ Lebensmittel, und zwar weit nach oben.

Die große amerikanische „Nurses' Health Study“ der Harvard-Universität in Boston, für die seit über 30 Jahren tausende von Krankenschwestern regelmäßig befragt und untersucht werden, fand heraus, dass regelmäßiges Nüsse-Knabbern Frauen mittleren Alters offenbar vor Herzinfarkt schützt. Jedenfalls sank das relative Infarktrisiko bei jenen Damen, die mindestens fünf Portionen Nüsse wöchentlich verspeisten hatten, im Vergleich zu den Nuss-Abstinenzlerinnen um 35 Prozent.

In anderen Langzeit-Beobachtungsstudien wurde ein dosisabhängiger Rückgang der Herzinfarktsterblichkeit beobachtet. Laut Studien der Loma Linda University in Kalifornien und der Harvard University in Boston sinkt sogar die Gesamtsterblichkeit: Je mehr Nüsse die Teilnehmer geknabbert hatten, umso länger die Lebenserwartung.

Eine aktuelle Studie des Instituts für Ernährung der Harvard-Universität verglich die Auswirkungen einer kleinen Portion Brezeln mit der einer Portion Pistazien auf die Gewichtsabnah-

me und verschiedene Blutwerte bei stark Übergewichtigen während einer Reduktionsdiät. Es ist eine noch immer weit verbreitete

Empfehlung an Übergewichtige, lieber Brezeln oder Salzstangen als Nüsse zu „snacken“. Ein schlechter Tipp, wie die Studie

### Nährwerte von Nüssen und Trockenfrüchten

pro 100 Gramm essbarem Anteil	Energie kcal	Joule (kJ)	Eiweiß Gramm	Fett Gramm	Kohlenhydrate Gramm	Ballaststoffe Gramm
Cashewnuss	570	2380	21	42	31	3
Erdnuss	565	2340	30	48	8	12
Haselnuss	645	2660	14	62	11	8
Kokosnuss	365	1500	5	37	5	9
Macadamianuss	700	2900	9	73	4	11
Mandel	585	2410	22	54	5	14
Paranuss	670	2770	16	67	4	7
Pekannuss	700	2900	11	72	4	10
Pistazie	580	2400	21	52	12	11
Walnuss	665	2740	17	63	11	6
Apfel	250	1060	1,5	1,5	55	11
Aprikose	240	1020	5	0,5	48	18
Banane	350	1450	4	1,8	88	6,4
Cranberry	330	1405	0,1	1,4	77	5,7
Datteln	275	1180	2	0,5	65	9
Feige	255	1060	3,5	1,5	55	13
Pflaume	220	940	2,5	0,5	47	18
Rosine	290	1240	2,5	0,5	68	5

3Z-INFOGRAFIK/BHB/QUELLE: HERSTELLERANGABEN UND DIV. NÄHRWERTTABELLEN, Werte gerundet