

Machen Nüsse dick?

Ihr Image ist schlecht: Nüsse sind Dickmacher, weil sie viel Fett enthalten. Wahr oder falsch? Dr. Markus Keller klärt auf.

Wenn wir von echten Nüssen (eigentlich Nussfrüchte) im botanischen Sinne sprechen, sind Haselnüsse, Walnüsse und Maroni gemeint. Denn sie sind Schließfrüchte, bei denen alle drei Schichten der Fruchtwand verholzt sind. Im allgemeinen Sprachgebrauch werden jedoch auch andere hartschalige Früchte wie Cashewnüsse, Mandeln oder Pekannüsse zu den Nüssen gezählt. Um sie alle geht es im Folgenden.

Durchschnittlich essen die Deutschen zwei Gramm Nüsse pro Tag – das sind nicht mal drei kleine Nusspäckchen pro Jahr. Einer der Gründe für den geringen Verzehr ist der hohe Energiegehalt: Nüsse liefern etwa 500 bis 700 Kilokalorien pro 100 Gramm. Daher haben sie noch immer das Image ungesunder Dickmacher. Die vorliegenden Studien zeigen jedoch das Gegenteil: Personen mit einem hohen Nusskonsum haben durchschnittlich einen niedrigeren Body Mass Index (BMI) als diejenigen, die wenig oder gar keine Nüsse verzehren. Im Rahmen von Reduktionsdiäten zeigte sich sogar, dass Teilnehmer mit einem höheren Nusskonsum mehr Gewicht verloren hatten als die Vergleichsgruppe mit niedrigem Nussverzehr.

Eine mögliche Erklärung hierfür: Der hohe Ballaststoffanteil der Nüsse sättigt stark, anschließend wird weniger gegessen. Auch wurde die Verdaulichkeit des Nuss-Fettes vermutlich

lange überschätzt, sprich: nur ein Teil davon wird tatsächlich vom Körper aufgenommen. Zu rund 50 Prozent bestehen Nüsse aus Fett. Die Fettqualität ist dabei als sehr günstig einzustufen, da der Anteil an gesättigten Fettsäuren gering und an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren hoch ist. Besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure (Omega-6) und alpha-Linolensäure (Omega-3) sind hervorzuheben: Sie senken Gesamt- und LDL-Cholesterin und tragen wahrscheinlich zur Prävention der koronaren Herzkrankheit bei. Laut aktuellen Daten senkt ein regelmäßiger Verzehr von Nüssen (4 x pro Woche je 30 Gramm) das Risiko, eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln, um 25 Prozent.

Für die antioxidative und Cholesterin senkende

Wirkung sind auch die hohen Gehalte an Vitamin E, Phenolsäuren und Phytosterinen verantwortlich. Zudem liefern Nüsse reichlich Eiweiß sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Zink und teilweise Kalzium. Paranüsse zählen außerdem zu den wenigen pflanzlichen Lebensmitteln, die reichlich Selen enthalten – besonders interessant für Veganer. Nüsse machen also nicht dick, sondern haben viele gesundheitsfördernde Wirkungen. Sie sollten möglichst täglich auf dem Speiseplan stehen.



© C. Beauftrag

info

Unser Experte Dr. Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen beantwortet an dieser Stelle Ernährungsfragen. Haben Sie eine? Dann schreiben Sie an redaktion-vb@bioverlag.de

Beachten Sie bitte, dass wir mit den Leserfragen keine persönliche Ernährungsberatung bieten können.