

Nüsse – kalorienärmer als man denkt

Nüsse hatten durch ihren hohen Fettanteil lange Zeit ein eher negatives Image. Das ist heute anders. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Nüsse gar keine Dickmacher sind. Vielmehr liefern sie viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, günstige Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Proteine. Sie sind wahre Nährstoffpakete. Dadurch besitzen sie präventive, eventuell sogar therapeutische Vorteile im Hinblick auf Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht, Diabetes sowie rheumatischen Erkrankungen.

Nüsse sind keine Dickmacher - im Gegenteil

Nüsse tragen trotz ihres Energiegehaltes von durchschnittlich 600 Kalorien pro 100 g (laut Nährwertabelle) nicht in besonderem Maße zur Entstehung von Übergewicht bei. Im Gegenteil, es wurde festgestellt, dass Nüsse den Erfolg von Reduktionsdiäten unterstützen können. Große epidemiologische Studien setzten den Verzehr von Nüssen in Beziehung zum Körpergewicht. Es konnte gezeigt werden, dass ein niedriger BMI mit dem Konsum von etwa 5 Portionen Nüssen à 28 g pro Woche korrelierte. Eine weitere Studie ermittelte diesen Zusammenhang auch für das Verhältnis Taille zu Hüfte. Bei einem Verzehr von nur 2 Portionen Nüsse pro Woche trat dieser Effekt nicht auf. Andere Untersuchungen zeigten ebenfalls überraschende Ergebnisse: Übergewichtige Studienteilnehmer, die eine Reduktionsdiät durchführten, hatten in ihrer Diät unterschiedliche Mengen Nüsse integriert. Ein interessantes Ergebnis war, dass in den „Nussgruppen“ der Abnahmeerfolg deutlich höher war als in den Vergleichsgruppen, obwohl die Energiezufuhr dieselbe war.



Wie lässt sich dies erklären?

- Energie-, Fettzufuhr, Verdaulichkeit und Resorption aus Nüssen werden möglicherweise überschätzt. Das Nussfett, welches für einen Großteil der Kalorien verantwortlich ist, befindet sich im Inneren der Nusszellen und ist von einer äußerst robusten Zellwand umgeben, die für Verdauungsenzyme nur schwer zugänglich ist. Beim Kauen wird meist nur ein geringer Teil der Nusszellen aufgebrochen. Daher ist der tatsächliche Kaloriengehalt der Nüsse geringer als der rein physikalisch-analytisch ermittelte Wert aus den Nährwerttabellen. Wissenschaftler konnten zeigen, dass der Körper beispielsweise nur 8-11 % des Fettes aus gekauten Mandeln aufnimmt. Selbst bei gemahlene Mandeln waren es nur 40 %. Die fäkale Fettsäureausscheidung stieg durch die Erhöhung der Fettzufuhr über Nüsse an. Auch bei Walnüssen lag der tatsächliche Energiegehalt 20 % unter dem Wert in der Nährwerttabelle.
- Auch wird der Sättigungseffekt von Nüssen möglicherweise unterschätzt. Wissenschaftler vermuten, dass von der Energiezufuhr durch Nüsse mehr als die Hälfte durch eine nachfolgend geringere Nahrungs- und Energiezufuhr kompensiert wird.
- Nüsse verringern die glykämische Last einer Mahlzeit, entlasten dadurch den Insulinhaushalt und verringern so die Gefahr einer Insulinresistenz (und damit Diabetes mellitus). Dadurch schützen sie vor Heißhunger. Dazu trägt neben dem Fett- und Proteingehalt auch ihr hoher Ballaststoffgehalt bei.

Empfehlung für die Praxis

Nüsse bringen Abwechslung in die Küche. Die Empfehlung lautet eine Handvoll pro Tag (das entspricht ca. 30 g) und fettreiche Lebensmittel durch Nüsse zu ersetzen. Sie eignen sich als Zutat beim Kochen sowie in Müsli und Salaten ebenso wie als klassische Zwischenmahlzeit z.B. zusammen mit einem Stück Obst oder Trockenfrüchte- möglichst weder gesalzen noch gezuckert. Weitere Möglichkeiten sind Nussmus als Brotaufstrich und Saucengrundlage sowie die Verarbeitung von Nüssen in Kuchen, Brot, Kleingebäck oder Desserts. Nüsse sollten regelmäßig auf Bruchstellen, Schimmelbefall und untypischen Geruch kontrolliert und im Haushalt kühl, dunkel und trocken aufbewahrt werden, um Probleme mit mikrobieller Belastung zu vermeiden.