

Nüsse - harte Schale, gesunder Kern

Schon zu Zeiten der Pharaonen wurden Nüsse als Schönheits- und Genussmittel, Öllieferanten und Medizin geschätzt. Heute weiss man, dass Nüsse gesund sind und sich positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken. Doch was ist eigentlich so besonders an Nüssen? Welche Wirkungen haben sie auf den menschlichen Körper? Und welche Nüsse sind besonders gesund?

Echte und falsche Nüsse

Nicht alles was „-nuss“ im Namen hat, ist eine echte Nuss. Im botanischen Sinn sind Nüsse Schliessfrüchte mit einer trockenen, harten und verholzten Fruchthülle. Echte Nüsse sind somit nur Haselnüsse. Erdnüsse gehören zu den Hülsenfrüchten; Baumnüsse, Mandeln, Pistazien und Kokosnüsse zu den Steinfrüchten, und Para- und Macadamianüsse sind Kapsel Früchte. Im allgemeinen Sprachgebrauch werden jedoch alle zu den Nüssen gezählt.

Nüsse unter die Lupe genommen

Im Volksmund hört man vor allem vom hohen Fettgehalt der Nüsse. Tatsächlich liefern Nüsse zwischen 40 und 70 Energie-% Fett - allerdings aber weitgehend gesundes Fett. Denn es besteht überwiegend aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthält hingegen nur wenig gesättigte Fettsäuren (Ausnahme Kokosnuss). In Nüssen stecken wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die gut für Herz und Gefässe sind. Der relativ hohe Gehalt an Nahrungsfasern in Nüssen hat einen positiven Einfluss auf die Darmtätigkeit und den Cholesterinspiegel. Nüsse sind aber auch wertvolle Eiweisslieferanten und können insbesondere bei Vegetariern zu einer ausreichenden Proteinversorgung beitragen. Viele Nüsse, wie z. B. Mandeln, Haselnüsse oder Baumnüsse, beinhalten alle neun lebenswichtigen Aminosäuren (Bausteine für Eiweiss). Nüsse wirken sich Dank ihres hohen Gehaltes an B-Vitaminen positiv auf Gehirn und Nervensystem aus und helfen bei Konzentrationsschwäche. Calcium, Magnesium und Phosphor sorgen für gesunde Zähne und stabile Knochen und der relativ hohe Gehalt an Zink, Eisen und Vitamin B6 unterstützt das Immunsystem.

Sind alle Nüsse gleich gesund?

Es gibt eine Ausnahme, was den Gesundheitswert der Nüsse betrifft: die Kokosnuss. Sie enthält im Gegensatz zu den anderen Nüssen einen hohen Anteil an gesättigten Fetten. Deshalb ist das Fett der Kokosnuss auch sehr hitzestabil und wird noch immer gerne zum Braten verwendet. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist zum hohen Erhitzen ein High Oleic Sonnenblumenöl aber wesentlich besser geeignet. Eine Sonderrolle im positiven Sinn spielen auch die Baumnüsse. Sie weisen den höchsten Gehalt an den gesunden Omega-3-Fettsäuren auf. Am besten hält man sich also auch bei den Nüssen an die Abwechslung, denn so profitiert man am besten von den unterschiedlichen Vorzügen der einzelnen Nussarten. Für die tägliche Ernährung eignen sich naturbelassene Nüsse ohne Salz- oder Zuckerzusatz.

Tipps und Tricks zu Nüssen

Der Schütteltest gibt Auskunft über die Frische der Nüsse: Wenn der Kern klappert, ist er eingetrocknet und alt. Frische Nüsse bewahrt man am besten in einem Netz oder einer Holzkiste auf; so können sie atmen und sind länger haltbar.

Empfehlung der SGE

Die SGE empfiehlt den täglichen Verzehr von einer Portion Nüsse. Dies entspricht 20-30g. Ungesalzene und ungezuckerte Nüsse bevorzugen.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>