

KLINISCHE ERNÄHRUNG

Wissenswertes zu Nüssen



Wie ist der Nährstoffgehalt von Nüssen?

Nüsse zeichnen sich durch einen hohen Proteinanteil von 10 bis 20 Prozent aus. Ausserdem enthalten sie sehr viele (gesunde) Fette und wenig Kohlenhydrate. Am meisten Protein enthalten Erdnüsse und am wenigsten Fett Cashews.

Zu den Nüssen zählt man Schalenobstsorten wie Baumnuss (Walnuss), Haselnuss und Mandel, aber auch Kerne wie z. B. Cashews. Auch Erdnüsse gehören dazu, obwohl diese eigentlich Hülsenfrüchte sind. Für die gesundheitliche Bedeutung ist jedoch der Nährstoffgehalt und nicht die botanische Zugehörigkeit entscheidend.

Sind Nüsse gesund?

Nüsse sind wahre Kraftwerke der Natur. Trotzdem werden sie auf dem Speisezettel oft vergessen. Dabei gilt die Empfehlung, täglich mindestens 30 Gramm zu verzehren. Das entspricht einer Handvoll Nüssen oder 3 Esslöffeln gemixtem «Nussmus». Zahlreiche Studien konnten – bei regelmässigem Nussverzehr – einen Nutzen für die Herz-Kreislauf-Gesundheit nachweisen; neuere Ergebnisse belegen auch ein gesundes Altern. Besonders erwähnenswert sind Baumnüsse wegen ihres wesentlichen Gehalts an Linolensäure (einer wichtigen Omega-3-Fettsäure), Paranüsse für Selen, Pinienkerne für Kupfer, Pistazien für Vitamin B₆ sowie Haselnüsse für Vitamin E. Am besten ist deshalb ein Nussmix mit allen Sorten!

Warum sind Nüsse auch für ältere Personen empfehlenswert?

Nüsse sind wertvoll für die Muskelgesundheit: 50 Gramm Nüsse liefern etwa gleich viel Protein und Leucin wie 50 Gramm Fleisch. Aufgrund der hohen Nährstoffdichte sind Nüsse vor allem auch bei geringem Appetit eine ideale Zwischenmahlzeit.

Dazu schmecken sie gut und können sehr vielseitig eingesetzt werden. Für Menschen mit Schwierigkeiten beim Kauen oder Beissen bieten sich gemahlene Nüsse oder «Nussmus» an. Oder man verarbeitet Nüsse mit einem leistungsstarken Küchengerät. Das tägliche Essen lässt sich ideal ergänzen: zum Beispiel das Bircher-müesli oder den Griessbrei mit gemahlenden Mandeln ergänzen oder Erdnussbutter auf das Brot streichen, dem Lauchgratin gemahlene Haselnüsse begeben oder eingeweichte Cashews in einer Currysauce geniessen.

Was ist wichtig bei Nussallergie?

Bei manchen Menschen lösen Nüsse allergische Reaktionen aus. Diese können sehr unterschiedlich sein: von Kribbeln im Mund bis zum anaphylaktischen Schock mit Todesfolge. Am häufigsten kommt das «orale Allergiesyndrom» vor, eine Kreuzreaktion zwischen Pollen und Lebensmitteln. Bei Personen mit Allergie auf Baumpollen können beispielsweise Haselnüsse Reaktionen hervorrufen.

Gefährlich sind die Soforttyp-Allergien. Im Erwachsenenalter am bekanntesten ist die Erdnussallergie. Kleinste Mengen Erdnuss können innert Minuten zum Kreislaufstillstand führen. Rasches Handeln ist in diesem Falle angesagt: Adrenalin-Autoinjektor verabreichen und Notarzt rufen.

Haben Sie noch weitere Fragen zu Nüssen?

Schreiben Sie mir: Dr. Caroline Kiss, Leiterin Klinische Ernährung, caroline.kiss@felixplatter.ch.

Die Abteilung Klinische Ernährung umfasst alle Bereiche rund um die Ernährung und bietet Prävention und Therapie an.

Referenzen

- Kim Y. et al. Nuts and cardio-metabolic disease: A review of meta-analyses. *Nutrients*. 2018.
- Afshin A. et al. Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2014.
- Tucker LA. Consumption of nuts and seeds and telomere length in 5,582 men and women of the National Health and Nutrition Examination Survey. *J Nutr Health Aging*. 2017.
- Brown RC et al. A comparison of perceptions of nuts between the general public, dietitians, general practitioners, and nurses. *Peer J*. 2018.