

Sonja Gubler Ayurvedic Clinical Therapist EIVS

Dufourstrasse 106, 8008 Zürich

044 432 83 55, info@ayurveda-ernaehrung.ch

www.ayurveda-ernaehrung.ch. www.ayurveda-massagen.ch

Für Sie gelesen auf www.ugb.de
Wissenschaft aktuell

NÜSSE MACHEN NICHT DICK

Nüsse gelten wegen ihres Gehalts an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen als wertvolles Lebensmittel. Da sie gleichzeitig aber auch reichlich Fett liefern, wird nur ein mässiger Verzehr empfohlen.

Diese Einschränkung halten US-amerikanische Wissenschaftler für unnötig. In ihrer Studie konnten sie belegen, dass Personen, die häufig Nüsse essen, ihr Gewicht sogar besser halten können als Wenigesser. Um dem Zusammenhang zwischen Nussverzehr und Gewicht auf den Grund zu gehen, werteten die Forscher die Daten von über 50.000 gesunden Frauen aus der Nurses Health Study aus. Nach acht Jahren hatten alle Frauen durchschnittlich fünf Kilogramm Gewicht zugelegt. Wer mehr als zwei Portionen von gut 28 Gramm Nüssen pro Woche ass, nahm allerdings etwas weniger zu als diejenigen, die nur selten Nüsse knabberten. Selbst bei der gleichen Kalorienmenge blieben die Nussesserinnen schlanker. Dabei wirkte sich der Verzehr von Baumnüssen wie Walnuss und Haselnuss etwas günstiger aus als der von Erdnüssen, die botanisch zu den Leguminosen zählen. Der Genuss von Erdnussbutter hatte dagegen keine Auswirkungen auf das Gewicht. Die Autoren führen verschiedene Gründe für den positiven Einfluss von Nüssen auf: Zum einen würden Nüsse wegen ihres hohen Protein- und Ballaststoffgehaltes gut sättigen und ausserdem die Thermogenese erhöhen. Zum anderen lagern sich die in Nüssen dominierenden ungesättigten Fettsäuren vermutlich weniger als Fettpolster an als gesättigte Fette. Ausserdem würden ganze Nüsse nicht immer gründlich gekaut und so ein Teil des Fettes gar nicht vom Körper aufgenommen. Die Autoren halten Nüsse daher für ein geeignetes Lebensmittel, um Übergewicht zu vermeiden. Günstig wirken sich Nüsse vor allem aus, wenn sie nicht zusätzlich zur normalen Kost, sondern anstelle ungesunder Snacks geknabbert werden.

Quelle: Bes-Rastrollo M et al. Prospective study of nut consumption, long-term weight change, and obesity risk in women. *The American Journal of Clinical Nutrition* 89, 1913-1919, 2009