



Lassen Sie es krachen!

Unter der harten Schale von Mandeln und **Nüssen** steckt immens viel Gutes für unsere Gesundheit. Und dick machen die potenten Knacker auch nicht. Ganz im Gegenteil. Lesen Sie selbst!

Wer noch keinen Nussknacker hat, sollte sich am besten gleich morgen einen zulegen. Oder sich – weil bequemer – an die bereits geschälte Nuss heranmachen. Denn was nach und nach über die Vorzüge von Nüssen ans Licht kommt, zeigt: Die haben ordentlich was drauf beziehungsweise drin. Werfen wir mal einen Blick unter die Schale.

Mandeln schützen die Herzgesundheit Das regelmäßige Knabbern von Mandeln bewirkt durch wissenschaftliche Studien belegt eine bemerkenswerte Korrektur der Blutfettwerte. Das schädliche LDL-Cholesterin und die ebenfalls problematischen Triglyzeride werden gesenkt. Der Spiegel des guten HDL-Cholesterins im Blut bleibt indessen erhalten. Auf diese Weise machen sich Mandeln bestens zum

Schutz der Herzgesundheit und senken das Risiko von Herzkrankheiten. Wie es ihnen gelingt, die Blutfette so positiv zu beeinflussen, ist noch nicht vollständig geklärt. Ihre Zusammensetzung legt herzgesunde Wirkungen jedoch nahe: Sie besitzen einen hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und wenige gesättigte. Aber das ist noch nicht alles. Insgesamt 15 essenzielle Nährstoffe, Vitamine und

Mineralstoffe stecken unter ihrer Schale. So liefert eine Handvoll Mandeln, also rund 30 Gramm, unter anderem 35 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin E und 20 Prozent des Tagesbedarfs an Magnesium. In der Handvoll stecken weiterhin 13 Gramm gute, weil ungesättigte Fette, vier Gramm Ballaststoffe sowie sechs Gramm pflanzliche Eiweiße. Und das alles bei nur 160 Kalorien.

Superfood Walnuss Was diese Nuss nicht alles kann – nicht umsonst hat sie das Prädikat Superfood erhalten. Aber der Reihe nach:

Aufgrund ihres hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöhen Walnüsse die Elastizität der Blutgefäße und verbessern deren Durchlässigkeit. Weiterhin können sie den Blutdruck senken. Womit Walnüsse die Herzgesundheit ebenso wie Mandeln wirksam unterstützen, ist ihr günstiger Effekt auf die Blutfettwerte. Wie mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, sorgt das regelmäßige Essen von Walnüssen für eine nachhaltige Reduktion des sogenannten Non-HDL-Cholesterins. Dabei handelt es sich um LDL-Cholesterin und um Triglyceride. Das Tolle: Für die positive Wirkung auf die Blutfette spielt es keine Rolle, ob zugleich der Konsum von Fetten oder Kohlenhydraten reduziert wird. Ausschlaggebend ist allein das Essen von Walnüssen, möglichst täglich. Empfohlene Dosis: acht bis zehn Stück.

Dass Walnüsse den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen, ist unter Ernährungswissenschaftlern schon länger bekannt. Kürzlich stellte sich nun in einer US-Studie heraus, dass sie auch vor einer Erkrankung an Diabetes schützen können: Mit steigendem Anteil von Walnüssen in der Ernährung sinkt proportional das Risiko für die Zuckerkrankheit.

Wer regelmäßig Walnüsse isst, verbessert nicht nur seine Blutfettwerte und senkt sein Diabetes-Risiko. Er leistet damit auch der Gesundheit seiner Darmflora gute Dienste. Denn die knackigen Vitalstoffpakete wir-

ken sich hervorragend auf die Zusammensetzung der Abermillionen Darmbakterien aus. Wie Mikrobiom-Forscher herausfanden, sorgen Walnüsse dafür, dass sich unter unseren einzelligen Mitbewohner im Darm deutlich mehr probiotische Bakterien tummeln. Das macht sich auf vielen Ebenen bestens für unsere Gesundheit. Zudem erhöht ein regelmäßiger Walnussverzehr den Anteil jener Bakterien, die fleißig Buttersäure herstellen. Butyrat, das Salz der Buttersäure, hat sich inzwischen als potenter Mitstreiter für viele wichtige Prozesse in unserem Körper entpuppt.

Diese Auswirkungen auf das Mikrobiom sind auch eine Erklärung dafür, weshalb das Essen von Walnüssen mit weniger Diabetes und Übergewicht einhergeht. Bekanntermaßen hat unsere Darmflora einen ganz erheblichen Einfluss auf unsere physische und psychische Verfassung.

Neben den eben genannten bemerkenswerten Befunden punkten Walnüsse auch noch mit einer hohen Dichte an Antioxidanzien. Sie enthalten von diesen Radikalfängern so viel wie keine andere Nuss und schützen so ideal vor den vielen schädlichen Wirkungen freier Sauerstoffradikale. Das ist noch nicht alles: Walnüsse liefern uns reichlich Ballaststoffe, Vitamine der B-Gruppe, Magnesium, Kalium und Zink sowie Lecithin. Letzteres wird von unserem Organismus im Stoffwechsel in Acetylcholin umgewandelt – einer der wichtigsten Botenstoffe des Nervensystems. Er spielt unter anderem eine Schlüsselrolle für die geistige Leistungsfähigkeit und damit auch in der Entwicklung von Demenzerkrankungen wie etwa der Alzheimer-Krankheit.

Dickmacher? Von wegen ... Jaja, sehr gesund sind sie ja schon. Aber sie machen doch auch so dick ... Stimmt nicht. Was stimmt ist, dass Nüsse aufgrund ihres hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren einiges an Kalorien in petto haben. Doch dabei handelt es sich

um „gute Fette“. So machen Nüsse trotz ihrer vielen Kalorien nicht dick, sondern schlank und helfen, das Gewicht zu halten.

Wie positiv sich der regelmäßige Nussverzehr auf das Körpergewicht auswirkt, zeigte eine große europäische Studie, an der über 370 000 Frauen und Männer im Alter zwischen 25 und 75 Jahren teilnahmen. Ihre Ernährung wurde über fünf Jahre hinweg anhand von Protokollen erfasst. Die Auswertung war erstaunlich: Ein hoher Verzehr an Nüssen minderte die Gewichtszunahme über die fünf Jahre im Vergleich zu keinem Nussverzehr deutlich. Darüber hinaus reduzierte das Nüssefuttern das Risiko dafür, übergewichtig zu werden, um fünf Prozent. Fazit dieser und anderer Untersuchungen: Nüsse wirken sich trotz ihres hohen Kaloriengehalts überaus gut auf das Körpergewicht aus. ■

*Birgit Frohn,
Diplombiologin und
Medizinjournalistin*

AUFGEPASST VOR SCHIMMELPILZEN

Die knackigen Gesundheitselixiere können leider mit Schimmelpilzen, wie vor allem *Aspergillus flavus* und *Aspergillus ochraceus* belastet sein. Die Schimmelpilze selbst sind ungefährlich, nicht jedoch die von ihnen produzierten Gifte. Denn diese sogenannten Mykotoxine können unter anderem Nieren und Leber schädigen, Durchfall und Erbrechen auslösen und das Immunsystem schwächen. Optisch kommt man dem Pilzbefall leider nicht auf die Schliche. Nur der Geschmackstest gibt Auskunft: Schmecken Nüsse untypisch bitter und muffig, sofort ausspucken und nicht herunterschlucken.