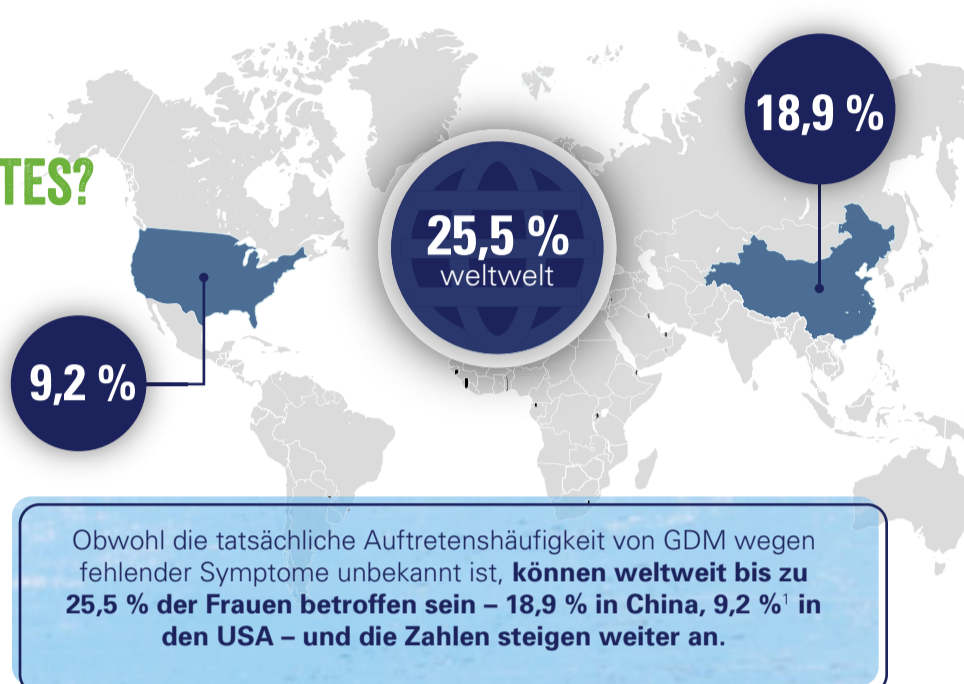


KÜRZLICH WURDE EINE STUDIE DURCHFÜHRT, UM HERAUSZUFINDEN, OB 1,5 PORTIONEN PISTAZIEN POSITIVE AUSWIRKUNGEN FÜR FRAUEN MIT SCHWANGERSCHAFTSDIABETES HABEN



WAS IST SCHWANGERSCHAFTSDIABETES?

Gestationsdiabetes mellitus (GDM) – auch „Schwangerschaftsdiabetes“ genannt – entwickelt sich während der Schwangerschaft. Wie andere Formen der Diabetes beeinflusst GDM, wie Zellen mit Zucker (Glukose) umgehen. GDM verursacht einen hohen Blutzuckerwert, der Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes haben kann.



42 Gramm Pistazien² entsprechen etwa **1,5 Portionen** oder einer **großen Handvoll**.²

PISTAZIEN UND SCHWANGERE FRAUEN

Das Ziel der Studie war es, die Auswirkungen von Pistazien auf Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes zu untersuchen. Die Forscher wollten herausfinden, ob 42 Gramm (1,5 Portionen) Pistazien einen positiven Effekt für Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes haben.

WIE DIE STUDIE DURCHFÜHRT WURDE

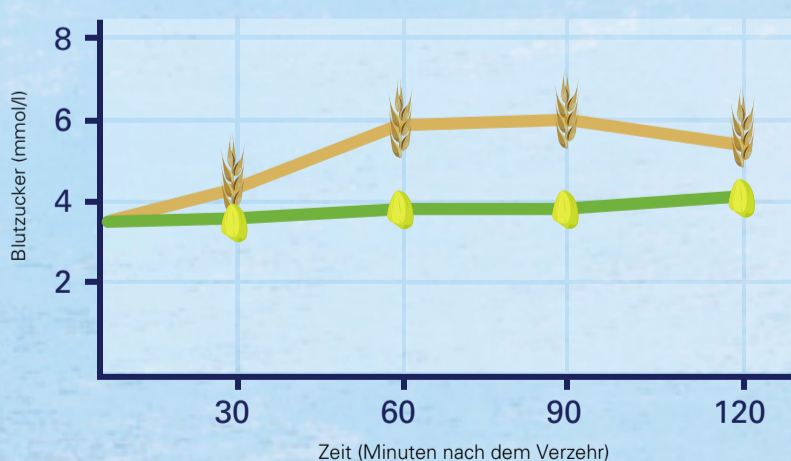
Zwei Gruppen schwangerer Frauen mit GDM aßen nach nächtlichem Fasten entweder 42 Gramm Pistazien oder 100 Gramm Vollkornbrot³ (2 Scheiben). Nach sieben Tagen wechselten die Gruppen.

42 Gramm Pistazien **VS** **100** Gramm Vollkornbrot



WAS DIE FORSCHER HERAUSGEFUNDEN HABEN

Nach dem Verzehr von Pistazien stieg der Blutzuckerspiegel der Frauen signifikant niedriger an als nach dem Verzehr von Vollkornbrot. Der Blutzuckerspiegel stieg kaum über den Normalwert an.



Innerhalb von zwei Stunden nach dem Verzehr von Pistazien war der Anstieg des Blutzuckerspiegels wesentlich geringer als nach dem Verzehr von Vollkornbrot.

Mehr Informationen unter AmericanPistachios.de



1. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.130415>
 2. 42 Gramm = etwa 1-1,5 Portionen. Eine Portion = etwa 49 Nüsse.
 3. 100 g Vollkornbrot = etwa zwei Scheiben