

# AMERIKANISCHE PISTAZIEN ENTHALTEN KOMPLETTES PROTEIN

## WAS IST KOMPLETTES PROTEIN?

Die amerikanische Food and Drug Administration (FDA) definiert „komplettes“ Protein als ein Lebensmittel, das ausreichende Mengen aller neun essentiellen Aminosäuren enthält (die Protein-Bausteine, die unser Körper nicht selbst produzieren kann und über die Nahrung aufnehmen muss).<sup>1</sup> Die Proteinqualität von Pistazien wurden zum ersten Mal an der Universität von Illinois, Urbana-Champaign, bewertet. Die Studie ergab, **dass geröstete Pistazien alle 9 essentiellen Aminosäuren enthalten, die zur Unterstützung des Wachstums und zur Erhaltung der Gesundheit für Personen ab 5 Jahren erforderlich sind.** Daher sind sie ein „vollständiges Protein“.

## QUELLEN KOMPLETTER PROTEINE



FLEISCH



EIER



MEERESFRÜCHTE



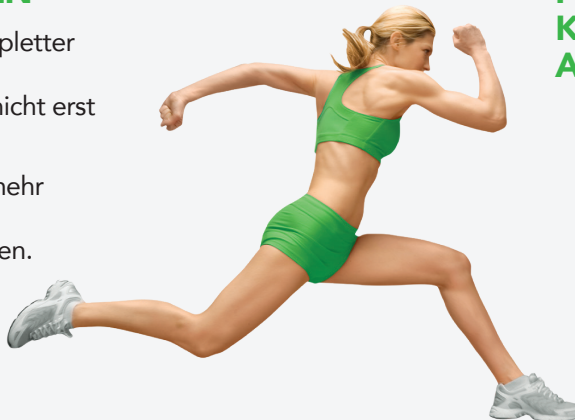
MILCH-PRODUKTE



PISTAZIEN

## GAME CHANGER: PISTAZIEN

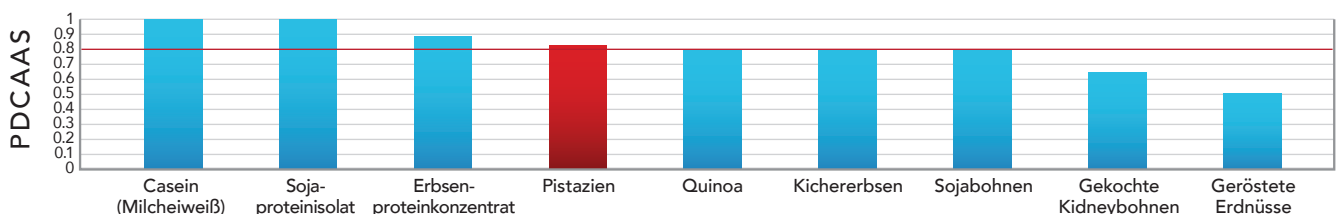
- Pistazien sind ein praktischer, kompletter Protein-Snack, der überall hin mitgenommen werden kann und nicht erst zubereitet werden muss.
- Keine Notwendigkeit, zwei oder mehr unvollständige Proteinquellen zu kombinieren. Einfach Pistazien essen.
- Pistazien liefern eine Protein-Alternative für Veganer, Vegetarier und alle, die pflanzliche Eiweißquellen bevorzugen.



## PISTAZIEN SIND KRAFTSTOFF FÜR EINEN AKTIVEN LEBENSSTIL

- **Komplettes Protein**, das den Muskelaufbau und -erhalt unterstützt.
- Cholesterinfrei, Ballaststoffe, Antioxidantien, Lutein, Kalium, gesunde Fette und B-Vitamine helfen dem Körper bei der Energiebereitstellung und Erholung vor und nach dem Sport.

## Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (PDCAAS)<sup>2,3</sup>



Der Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score (PDCAAS) bewertet die Proteinqualität basierend auf beiden Aminosäuren (den Bausteinen des Proteins) und wie gut der Körper sie verdaut. Je höher der PDCAAS-Score ist, desto besser ist die Proteinqualität. Laut PDCAAS liefern Pistazien ausreichende Mengen aller neun essentiellen Aminosäuren, basierend auf 81 Prozent von Casein, das als Referenznahrungsmittel verwendet wird.

<sup>1</sup> AmericanPistachios.org/FDA

<sup>2</sup> Bailey, H. M., & Stein, H. H. (2020). Raw and roasted pistachio nuts (*Pistacia vera* L) are "Good" sources of protein based on their digestible indispensable amino acid score (DIAAS) as determined in pigs. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. <https://doi.org/10.1002/jsfa.10429>

<sup>3</sup> Boye, Joyce & Wijesinha-Bettoni, Ramani & Burlingame, Barbara. (2012). Protein quality evaluation twenty years after the introduction of the protein digestibility corrected amino acid score method. *The British Journal of Nutrition*. 108. S183-S211. 10.1017/S0007114512002309.