

# PISTAZIEN KNAPP UND KNACKIG

Manche Menschen glauben, dass Pistazien dick machen, aber neue wissenschaftliche Erkenntnisse sprechen dagegen.

## KNACKIGE FAKTEN AUS DER WISSENSCHAFT



Wissenschaftler haben kürzlich nachgewiesen, dass selbst dann nicht mit einer Gewichtszunahme zu rechnen ist, wenn man bis zu 20 % der täglichen Kalorienzufuhr aus Pistazien bezieht<sup>1</sup> - vorausgesetzt, man ernährt sich insgesamt ausgewogen und abwechslungsreich und lebt gesund.

### Kurz und knackig:

Die Wissenschaftler ließen eine Gruppe gesunder Frauen in den Zwanzigern täglich mehrere Portionen Pistazien von je 28 g essen, womit 1/5 des täglichen Kalorienbedarfs der Frauen gedeckt war.



Nach 10 Wochen hatten sich weder Gewicht noch Taillenumfang noch Body-Mass-Index der Frauen verändert.

Eine frühere Studie hatte nahegelegt, dass es leichter ist, nicht zu viele Pistazien auf einmal zu essen, wenn man die leeren Schalen neben den noch ungeschälten Pistazien liegen lässt, ohne dass dies Auswirkungen auf das Sättigungsgefühl hat.<sup>2</sup>



Von der amerikanischen Landwirtschaftsbehörde USDA geförderte Forschungsarbeiten deuten außerdem darauf hin, dass Pistazien ein paar Kalorien weniger haben als bisher gedacht, da das enthaltene Fett nicht vollständig verdaut wird.<sup>3</sup>



Noch laufende Untersuchungen sprechen dafür, dass man sogar beim Abnehmen Pistazien essen darf, wenn sie in begrenzten Portionen zu sich genommen werden. Menschen, die im Rahmen einer Studie 12 Wochen lang als Teil ihrer kalorienbegrenzten Ernährung Pistazien (53 g pro Tag) knabberten, verringerten ihren BMI stärker als die Vergleichsgruppe, die Salzbrezeln naschte.<sup>4</sup>



## KNACKIGES ZUR HERZGESUNDHEIT



Pistazien enthalten eine Reihe von Nährstoffen, die wichtig für die Herzgesundheit sind: Sie liefern viele ungesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren. Werden gesättigte Fettsäuren in der Ernährung durch ungesättigte ersetzt, so trägt dies zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels bei.

Pistazien enthalten auch Linolsäure, die ebenfalls zu einem normalen Cholesterinwert beiträgt (dieser Nutzen zeigt sich bei einer täglichen Aufnahme von 10 g Linolsäure. 76 g Pistazien liefern 10 g Linolsäure). Außerdem enthalten sie pflanzliche Sterole, die ebenfalls an einem normalen Cholesterinspiegel beteiligt sind (dieser Nutzen zeigt sich bei einer Aufnahme von mindestens 0,8 g pflanzlicher Sterole/Stanoole pro Tag. 100 g Pistazien enthalten 0,21 g pflanzliche Sterole).

Pistazien sind darüber hinaus ein wertvoller Lieferant von Kalium, das einen normalen Blutdruck fördert, sowie von Thiamin, das zu einer normalen Herzfunktion beiträgt. Sie enthalten reichlich Kupfer und Mangan und liefern Selen, Zink, Riboflavin und Vitamin E, die alle eine Rolle beim Schutz der Zellen gegen oxidativen Stress spielen. Sie liefern Eisen, das zum normalen Sauerstofftransport im Körper beiträgt. Pistazien enthalten viel Vitamin B6 und liefern Folsäure, die am normalen Homocystein-Stoffwechsel beteiligt sind, und sie haben einen hohen Gehalt an Chrom, das zu einem normalen Blutzuckerspiegel beiträgt.

## EINE DER SCHLANKEREN NÜSSE

## PISTAZIEN

zählen zu den kalorienärmsten Nüssen - rund 30 g davon, also etwa



PISTAZIEN, enthalten nur 165 Kalorien.

Wussten Sie aber auch, dass Pistazien einen hohen Ballaststoffgehalt haben und auch Eiweiß liefern? Sehen Sie selbst, wie Pistazien im Vergleich mit anderen Baumnüssen dastehen.

### Pistazien und andere Nüsse im Vergleich.<sup>6</sup>

	Pistazien (trocken geröstet, gesalzen)	Cashews (trocken geröstet, gesalzen)	Mandeln (trocken geröstet, gesalzen)	Pekannüsse (trocken geröstet, gesalzen)	Paranüsse (ungeröstet)	Macadamianüsse (trocken geröstet, gesalzen)	Walnüsse (trocken geröstet, gesalzen)	Haselnüsse (trocken geröstet, gesalzen)
Pro Portion (28.35g)								
Nüsse pro Portion	49	17	22	10	6	11	7	20
Kalorien (kcal)	165	171	176	210	195	213	195	191
Protein / Eiweiß (g)	6.0	4.3	6.0	2.7	4.1	2.2	4.3	4.3
Fett (g)	12.7	13.1	14.9	21.1	18.8	21.6	18.5	17.7
Ges. Fetts. (g)	1.6	2.6	1.2	1.8	4.3	3.4	1.7	1.3
Ballast-stoffe (g)	2.8	0.9	3.1	2.7	2.1	2.3	1.9	2.7

Mehr über Pistazien und Gewichtskontrolle erfahren Sie unter [www.AmericanPistachios.de](http://www.AmericanPistachios.de)



#### Zitierte Literatur:

- Burns-Whitmore B, Hall LM, Towne AH, Roy S. Effects of pistachio on body composition and blood lipids in healthy young women. *FASEB J.* 2014.
- Kennedy-Hagan, Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. *Appetite.* 2011;57(2):418-20.
- David J. Baer, Sarah K. Gebauer and Janet A. Novotny Measured energy value of pistachios in the human diet. *British Journal of Nutrition.* Available on CJO 2011 doi:10.1017/S0007114511002649.
- Li Z, Song R, Nguyen C, Zerlin A, Karp H, Naowamondhol K, Thames G, Gao K, Li L, Tseng CH, Henning SM, Heber D. Pistachio nuts reduce triglycerides and body weight by comparison to refined carbohydrate snack in obese subjects on a 12-week weight loss program. *J Am Coll Nutr.* 2010;29(3):198-203.
- West SG., Sauder KA, McCrea CE, Ulbrecht JS, Kris-Etherton PM. Daily pistachio consumption benefits multiple cardiovascular risk factors in type 2 diabetes. *FASEB J.* 2014.
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>.