

FRUTIGLÄNDER

DIE ZEITUNG FÜR ADELBODEN, AESCHI, FRUTIGEN, KANDERGRUND, KANDERSTEG, KRATTIGEN UND REICHENBACH

«Frutigländer», 01.10.2019

Baumnüsse – herbstliche Kraftpakete mit Potenzial



Knackig, gehaltvoll und kerngesund – Baumnüsse stecken voller Energie.

BILD CREATIVEFAMILY/STOCK.ADOBE.COM

GESUNDHEITSECKE Sie fallen reif vom Baum, gehören auf jeden Adventsteller, fehlen in kaum einer Nussmischung und sind seit Jahrhunderten eine beliebte Knabberei. In Baumnüssen steckt aber auch eine ganze Menge Wertvolles für die Gesundheit.

Weil Mandeln und Rosinen im 17. Jahrhundert teuer waren, Studieren nur den oberen Gesellschaftsschichten vorbehalten war und die damaligen Studenten zwischen ihren Vorlesungen und zum lernen gerne Mandeln und Rosinen knabberten, erhielt der Snack den Namen Studentenfutter. Noch heute ist die Mischung von Rosinen mit Mandeln, Haselnüssen, Cashewkernen, Para- und Walnüssen für Studenten (wenig Zeit, viel zu Lernen...) eine wertvolle und ideale Zwischenmahlzeit. Schon eine kleine Menge versorgt das Gehirn mit hochwertigen Inhaltsstoffen.

Baumnüsse (*Juglans regia*, Synonym: Walnüsse) sind hervorragende Energielieferanten (15 Prozent Eiweiss, 65 Prozent Fett). Sie enthalten wichtige Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Die Fettsäuren sind

hochwertig – über 85 Prozent gehören zu den essenziellen, ungesättigten Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Mit 9 Prozent alpha-Linolensäure, einer besonders wichtigen Omega-3-Fettsäure, enthalten sie mehr als alle anderen Nussarten (siehe Kasten). Zudem liefern sie Vitamin E, ein starkes Antioxidans und Zellschutz sowie Folsäure, die wichtig für die Zellteilung ist.

Gut fürs Gehirn

B-Vitamine kurbeln den Kohlenhydratstoffwechsel an und sind für die Reizübertragung in Nervenzellen verantwortlich. Die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Calcium sind für die Nerven- und Muskelfunktion unerlässlich. Zusätzlich versorgen Walnüsse den Körper mit vielen weiteren wichtigen Vitaminen und Spurenelementen.

Weil die Form einer Baumnuss an das Gehirn erinnert, werden ihr positive Wirkungen auf das Gedächtnis und die Konzentration zugeschrieben. Zu Recht gelten Nüsse als Nervennahrung, auch wenn es letztlich viel mehr mit dem Paket hochwertiger Inhaltsstoffe zu tun hat als mit der äusseren Erscheinung. Die Fettsäuren liefern Energie und sind Teil der isolierenden Schicht (Zellmembran) um die Nervenzellen (Neuronen) im Gehirn. Die B-Vitamine fördern die Konzentration und Magnesium ist verantwortlich für die Freisetzung der Energie.

Eine australische Studie mit fast 5000 Teilnehmern über 55 Jahren zeigte, dass der normale mentale Abbau geringer ist, wenn täglich Nüsse konsumiert werden. «Wer regelmässig Nüsse isst, kann seine geistigen Fähigkeiten verbessern. Durch den Verzehr von mehr als zehn Gramm (oder zwei Teelöffeln) Nüssen pro Tag können ältere Menschen ihre kognitiven Funktionen um bis zu 60 Prozent verbessern – verglichen mit anderen, die keine Nüsse essen», lautet das Fazit.

Neuerdings wird sogar untersucht, inwieweit Baumnüsse eine vorbeugende Wirkung (Antioxidantien, Linolensäure) gegen Alzheimer haben könnten. Einzelne positive Ergebnisse wurden bereits nachgewiesen.

Ein überholter Irrglaube

Wegen ihres hohen Fettgehalts (65g pro 100g) haften Nüssen lange Zeit der Ruf als ungesunde Dickmacher an. Dieser Irrglaube ist längst überholt und Nüsse gehören heute zu jeder gesunden Ernährung. Sie zählen inzwischen zu den wertvollsten Nahrungsmitteln. In einer fünfjährigen Untersuchung mit über 300000 Europäern konnte gezeigt werden, dass Nussesser weniger zunahmten und ein kleineres Risiko für Übergewicht hatten. Eine andere Studie aus Boston belegt sogar ihren Einfluss auf das Essverhalten über das Gehirn (siehe Kasten «Machen Nüsse dick?»).

Nüsse haben das Potenzial, vielen Erkrankungen der heutigen westlichen Lebensweise vorzubeugen. Entsprechend gross ist das Interesse, ihren positiven Wirkungen auf den Grund zu gehen.

Lebensverlängernde Wirkung?

Dass Nüsse gesund sind, ist allgemein bekannt. Aber halten die Ernährungsempfehlungen auch, was sie versprechen? Britische und norwegische Forscher werteten im Jahr 2016 wissenschaftliche Studien (insgesamt mit über 800000 Teilnehmern) aus und kamen zu klaren Ergebnissen: Wer regelmässig Nüsse konsumiert, senkt das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um rund 30 Prozent und das Krebsrisiko um 15 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, verringert sich sogar um 40 Prozent, die Gesamtsterblichkeit der Teilnehmer reduzierte sich dank der Nüsse um 22 Prozent. «Wir haben eine Minderung des Risikos für ganz unterschiedliche Krankheiten entdeckt [...] Das ist ein starker Effekt für so eine kleine Menge an Nahrung», kommentiert ein Autor die Resultate der Studie. Die Botschaft lässt sich kurz zusammenfassen: Nüsse schützen gleich vor mehreren Krankheiten und verlängern das Leben. Das Gute daran: eine Handvoll täglich genügt!

BEAT INNIGER, OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Machen Nüsse dick?

Nein, im Gegenteil, denn Nüsse beeinflussen im Gehirn das Appetitzentrum. Studienteilnehmer an einer Klinik der Harvard Medical School in Boston erhielten während fünf Tagen eine kontrollierte Diät; die eine Hälfte bestand aus einem Smoothie, der 48 g Walnüsse enthielt, die andere Hälfte aus einem gleich schmeckenden Getränk, jedoch ohne die Nüsse. In einem anschließenden Test wurden allen Teilnehmern Bilder von wünschenswerten Speisen gezeigt, dabei wurde ihre Gehirnaktivität gemessen. Bei den Pro-

banden, die den täglichen Nussdrink erhielten, erhöhte sich die Aktivität in der Gehirnregion, die für die Kontrolle des Appetits verantwortlich ist. Die Resultate stimmen mit den Berichten der Teilnehmer überein, weniger Hunger zu verspüren, wenn sie vorgängig den Nuss-Shake eingenommen hatten. «Oft denken wir gar nicht dran, was das, was wir essen, unsere Gehirnaktivität beeinflusst», kommentierte ein Studienleiter die Resultate.

MEDICALEXPRESS/BI

Linolensäure – eine hochwertige, pflanzliche Omega-3-Fettsäure

Linolensäure (alpha-Linolensäure oder ALA) ist eine hochwertige, mehrfach ungesättigte pflanzliche Fettsäure. Als Baustein von Zellmembranen und als Vorstufe verschiedener Botenstoffe hat ALA eine wichtige und vielfältige Bedeutung im Stoffwechsel. Aus ihr gebildete Botenstoffe wirken auf viele Zellen und Gewebe ein und sind unter anderem verantwortlich für einen gesunden Cholesterinspiegel, die Senkung des Blutdrucks, Hemmung von Entzündungen (in den Blutgefässen) und die Entwicklung und Funktion des Gehirns (Steuerung von Signal- und Sehprozessen). ALA-reiche Lebensmittel sind Leinöl, Rapsöl, Hanföl sowie Walnüsse, Weizenkeime und Leinsamen.

BI