

Die GEBALLTE KRAFT der PISTAZIE®



- ▶ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Baumnüsse wie Pistazien als festen Bestandteil in die gesunde Ernährung von Erwachsenen zu integrieren, weil sie nährstoffreich sind und einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren haben.¹
- ▶ Pistazien enthalten, wie auch Olivenöl, reichlich einfach ungesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Werden gesättigte Fettsäuren in der Ernährung durch ungesättigte ersetzt, so trägt dies zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels bei.
- ▶ Pistazien liefern pro Portion 6 g Protein. Als Proteinquelle können sie zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse sowie zum Erhalt gesunder Knochen beitragen.
- ▶ Pistazien sind von Natur aus cholesterinfrei.



- ▶ Pistazien enthalten Linolsäure, die zum Erhalt eines normalen Cholesterinwerts beiträgt (bei einer täglichen Aufnahme von 10 g Linolsäure – 76 g Pistazien liefern 10 g Linolsäure).
- ▶ Pistazien enthalten pflanzliche Sterole, die zum Erhalt eines normalen Cholesterinwerts beitragen (bei einer täglichen Aufnahme von 0,8 g pflanzlicher Sterole/Stanole – 100 g Pistazien liefern 0,21 g Linolsäure).
- ▶ Eine Portion Pistazien enthält so viel Kalium (290 mg, 8,5 % des Nährstoffaufnahme-Referenzwerts [Dietary Reference Value = DRV]) wie eine halbe große Banane (250 mg, 7 % des DRV).
- ▶ Eine 28-g-Portion Pistazien liefert Ihnen so viele Ballaststoffe (2,9 g) wie 100 g gekochter Brokkoli (2,5 g).
- ▶ Pistazien enthalten viele Ballaststoffe, Chrom, Kalium, Kupfer, Mangan, Phosphor, Vitamin B1 und B6. Sie liefern außerdem Magnesium, Eisen, Selen, Zink, die Vitamine B2, E und K sowie Folsäure.
- ▶ Eine 28-g-Portion entspricht 49 Pistazien – das sind mehr Nüsse als in jeweils einer Portion anderer Knabbernüsse.

INFOBLATT

NÄHRWERTANGABEN PORTIONSGRÖSSE 28 G ODER 49 GERÖSTETE/ GESALZENE PISTAZIEN

	Nährstoffgehalt pro 100 g ²	Nährstoffgehalt pro 28 g (ca. 49 Pistazien)
Energie	2429kJ / 586 kcal	680kJ / 164 kcal
Fett	46 g	13 g
davon		
- gesättigte Fettsäuren	5,6 g	1,6 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	25 g	6,9 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	13 g	3,7 g
Kohlenhydrate	17 g	4,8 g
davon		
- Zucker	7,7 g	2,2 g
Ballaststoffe	10 g	2,9 g
Eiweiß	21 g	5,9 g
Salz	1,1 g	0,3 g

VITAMINE & MINERALSTOFFE	pro 100 g	% des Aufnahme-Referenzwerts pro 100 g
Vitamin E	2,2 mg	18
Vitamin K	13 µg	18
Thiamin	0,7 mg	63
Riboflavin	0,23 mg	17
Vitamin B6	1,1 mg	80
Folsäure	51 µg	26
Kalium	1010 mg	50
Phosphor	469 mg	67
Magnesium	109 mg	29
Eisen	4 mg	29
Zink	2,3 mg	23
Kupfer	1,3 mg	129
Mangan	1,2 mg	62
Selen	10 µg	18
Chrom	39 µg	98

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/ 2.000 kcal)

1 Weltgesundheitsorganisation (WHO) Datenblatt zur gesunden Ernährung (Englisch) Abrufbar unter: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> [Abgerufen im September 2015]. 2015.

2 United States National Nutrient Database for Standard Reference. Release 28. Software v.2.3.2. The National Agricultural Library. Nuts, pistachio nuts, dry roasted, with salt added (Nüsse, Pistazien, trocken geröstet, gesalzen) <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>.

Diese Infografik wendet sich an Fachleute aus dem Gesundheitswesen insbesondere an Ernährungsberater und Diätköche und ist nicht für Verbraucher gedacht.