

# “NÄHRWERT UND GESUNDE EIGENSCHAFTEN VON PISTAZIEN”

Weist auf mögliche Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von Pistazien und einem gesundheitlichem Nutzen hin<sup>1</sup>

Erfahren Sie mehr über ein vielseitiges Lebensmittel – die Pistazie!



Eine neue Übersichtsarbeit im **BRITISH JOURNAL OF NUTRITION** deutet darauf hin, dass der Verzehr von Pistazien und anderen Nüssen weder eine Gewichtszunahme verursacht noch das Risiko für Fettleibigkeit erhöht. Nüsse als Bestandteil eines Ernährungsplans zur Gewichtsabnahme sorgen für mehr Geschmack und verbessern so die Einhaltung der Diät, ohne sich nachteilig auf den gesundheitlichen Nutzen auszuwirken. Angesichts der Nährwerte der Pistazie wird schnell deutlich, dass sie ein nützlicher Bestandteil einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung und aktiven Lebensführung sein kann – sie ist einfach gesund!



## AUGENGESUNDHEIT

Die Karotenoide **Lutein und Zeaxanthin** sorgen für die gelb-grüne Färbung der Pistazie und sind in ihr in deutlich **höheren Konzentrationen enthalten als in anderen Nüssen**. In der Netzhaut des Auges finden sich große Mengen dieser Karotenoide, und man nimmt an, dass sie daran beteiligt sind, das Gewebe vor phototoxischen Schäden zu schützen. So spielen sie möglicherweise eine wichtige Rolle dabei, das Auge vor der altersbedingten Makuladegeneration (Verlust der Sehkraft) zu schützen.

Pistazien **liefern auch Riboflavin** (Vitamin B2) und Zink, die zum Erhalt der normalen Sehkraft beitragen.



## KNOCHENGESUNDHEIT

Pistazien enthalten **viel Mangan und Phosphor. Außerdem liefern sie Proteine, Magnesium, Zink und Vitamin K**, die alle dazu beitragen, die Knochen gesund zu erhalten.



## HERZGESUNDHEIT

Pistazien sind **reich an einfach ungesättigten und ungesättigten Fettsäuren**. Werden gesättigte Fettsäuren in der Ernährung durch ungesättigte ersetzt, so trägt dies zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels bei. Pistazien enthalten außerdem **viel Thiamin** (Vitamin B1), das an einer normalen Herzfunktion beteiligt ist. Sie **liefern ferner Folsäure**, die zur normalen Blutbildung beiträgt und eine Rolle beim Homocystein-Stoffwechsel spielt.



## PFLANZLICHER SCHUTZ

Pistazien **enthalten Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Riboflavin und Vitamin E** – sechs Nährstoffe, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen.

Karotinoide, darunter Lutein und Zeaxanthin, finden sich reichlich in Pistazien. Sie haben antioxidative Eigenschaften und werden mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und manche Formen von Krebs in Verbindung gebracht, auch wenn dazu noch weiter geforscht werden muss.



## GEWICHT

Pistazien enthalten **viele Ballaststoffe und liefern überdies Proteine und ungesättigte Fettsäuren**. Sie haben gleichzeitig eine hohe Energiedichte und einen niedrigen glykämischen Index. Damit tragen sie zu einem Sättigungsgefühl bei und helfen, Heißhungerattacken zu vermeiden. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass es genau diese Eigenschaften sind, die Pistazien zu einem wertvollen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung zur Gewichtsabnahme machen. Es wurde ferner gezeigt, dass man weniger Pistazien isst, wenn man diese selbst schält und die Schalen in Sichtweite liegen lässt.



## PFLANZLICHE STEROLE

Unter den Baumnüssen haben Pistazien den höchsten Gehalt an **pflanzlichen Sterolen**, nämlich 210 mg pro 100 g. Pflanzliche Sterole tragen zu einem normalen Cholesterinspiegel im Blut bei. Diese Wirkung wird erreicht, wenn man mindestens 0,8 g Sterole oder Stanole täglich zu sich nimmt.



## BLUTZUCKEREINSTELLUNG

Pistazien enthalten **viel Chrom**, das an einem normalen Makronährstoffwechsel und dem Erhalt eines normalen Blutzuckerspiegels beteiligt ist. Manche Studien sprechen dafür, dass Pistazien für Menschen mit Diabetes nützlich sein können, da sie viele Ballaststoffe und gesunde Fette enthalten und einen niedrigen glykämischen Index von unter 10 haben. Es konnte gezeigt werden, dass eine Portion (56 g) Pistazien, die zusammen mit Nahrungsmitteln mit einem hohen glykämischen Index (wie Weißbrot, Reis oder Nudeln) verzehrt wird, die glykämische Antwort deutlich senkt.<sup>2</sup>



## GESUNDHEIT ALLGEMEIN

Studien haben gezeigt, dass sich Menschen, die regelmäßig Nüsse essen, zu denen auch Pistazien zählen, allgemein hochwertiger ernähren. Das überrascht nicht, enthalten Pistazien doch **viele Ballaststoffe, Chrom, Kalium, Kupfer, Mangan, Phosphor, Thiamin und Vitamin B6**. Sie liefern Proteine, Magnesium, Eisen, Selen, Zink, Riboflavin, die Vitamine E und K sowie Folsäure und enthalten außerdem Ölsäure, Linolsäure und pflanzliche Sterole.



## BLUTDRUCK

Pistazien haben einen **hohen Kaliumgehalt**. Kalium ist am Erhalt eines normalen Blutdrucks beteiligt.

Ungesalzene Pistazien haben einen sehr geringen Salzgehalt (Natrium). Die Einschränkung der Natriumaufnahme trägt ebenfalls dazu bei, den Blutdruck normal zu halten.

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

### Zitierte Literatur:

USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 27, 2014  
<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>

1 M. Bulló, M. Juanola-Falgarona, P. Hernández-Alonso, J. Salas-Salvadó, Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts, *British Journal of Nutrition* (2015), 113: 879-893.  
Doi: 10.1017/80007114514003250.

2 Kendall C, Josse A, Esfahani A, Jenkins D (2011) The impact of pistachio intake alone or in combination with high-carbohydrate foods on post-prandial glycemia. *European Journal of Clinical Nutrition*. 65: 696-702.



[www.AmericanPistachios.de](http://www.AmericanPistachios.de)

EU – BJNI HP 092015