Nüsse und Ölsaaten
Schale knackig, Kern gesund

© UGB

www.ugb.de
© UGB

Inhalt

- Nähr- und Wirkstoffe: Nüsse haben viel zu bieten
- Nüsse und Ölsaaten als Schlankmacher?
- Gut für Herz- und Kreislauf
- Prävention von Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rheuma
- Risiken vermeiden
- Empfehlungen

www.ugb.de
© UGB

Hauptnährstoffe – Fettsäuren

- ungesättigte Fettsäuren: 30 – 50 %
- Omega-3-Fettsäuren:
  Walnuss, ca. 8 %, Leinsamen, ca. 15 %
- gesättigte Fettsäuren: 5 – 10 %
- reich an einfach ungesättigten Fettsäuren:
  Macadamia, Pekannuss, Haselnuss, Pistazie, Mandel, Cashew, Erdnuss

Nüsse und Körpergewicht

www.ugb.de
© UGB

Nüsse machen nicht dick – Wie ist das zu erklären?

- hoher Sättigungseffekt von Nüssen
- Studien zeigen einen geringeren Blutzuckerverlauf, wenn Nüsse in einer Mahlzeit enthalten sind
- verminderte Fettresorption aus Nüssen
- **tatsächliche Energiezufuhr durch Nüsse etwa 30 bis 50 % geringer als nach Nährwerttabellen kalkuliert**