

PISTAZIEN UND GEWICHTSMANAGEMENT



Der Verzehr von Nüssen führt nachweislich nicht zu einer Gewichtszunahme.

Ersetzt man andere Nahrungsmittel durch Nüsse, ist dies sogar mit einem niedrigeren BMI verbunden. Nussverzehrstudien der Loma Linda Universität in denen Testpersonen 20 Prozent ihres täglichen Energiebedarfs über Nüsse aufnahmen, zeigen, dass obwohl Nüsse fetthaltig sind und eine hohe Energiedichte aufweisen, deren Verzehr keinen Anstieg des Körpergewichts nach sich zieht.¹

Im Rahmen einer weiteren Studie untersuchten Forscher der UCLA, Universität von Kalifornien, den Effekt einer „Pistazien-Diät“ auf das Körpergewicht. Sie wiesen die Testpersonen an, über drei Wochen Lebensmittel wie Schokoriegel, gebuttertes Popkorn, Kartoffelchips oder Milchprodukte durch Pistazien zu ersetzen. Auf diese Weise betrug der Pistazien-Anteil der täglich aufgenommenen Energie 20 Prozent. Weder das Körpergewicht noch die Gesamtenergiezufuhr stiegen an.² Die Ergebnisse dieser Studien decken sich mit anderen Untersuchungen zum Verzehr von Nüssen im Zusammenhang mit Körpergewicht.



Pistazien unterstützen das Sättigungsgefühl

Die Intensität des eintretenden Sättigungsgefühls hängt auch von der Zusammensetzung der Nahrung ab. Pistazien sind eine Quelle für Proteine, Fett und Ballaststoffe – Nahrungsbestandteile, die nachweislich das Sättigungsgefühl eher einsetzen und länger anhalten lassen. Eine Zwischenmahlzeit Pistazien (ca. 28 g) enthält ca. 160 Kilokalorien und kann ausreichen, um Heißhunger einzudämmen und so bei der Gewichtsregulation zu helfen.



Das Pistazien-Prinzip: Wer schält, knabbert langsamer und bewusster

Prof. Dr. James Painter, Verhaltens- und Ernährungsforscher und Vorsitzender der Fakultät für Familien- und Verbraucherwissenschaft an der Eastern Illinois Universität, entwickelte das „Pistazien-Prinzip“: Eine simple Methode, die es ermöglicht, bewusster zu essen und Kalorien zu reduzieren – ohne das Gefühl von Einschränkung.

Painter fand in einer seiner ersten Studien heraus, dass der Verzehr von ungeschälten Pistazien den Testpersonen half, unbewusst weniger Energie aufzunehmen – sie nahmen 50 Prozent weniger Kilokalorien zu sich als Vergleichsgruppen mit bereits geschälten Nüssen in der selben Zeit. Dennoch fühlten sie sich ebenso gesättigt. In einer zweiten Studie fand Painter zudem heraus, dass der Anblick der leeren Nusschalen auf dem Tisch bewirkte, dass Testpersonen 35 Prozent weniger Energie aufnahmen als jene, deren Schalenreste sofort entsorgt wurden.³

Eine gute Quelle für Ballaststoffe

- Pistazien gehören zu den Nüssen mit dem höchsten Ballaststoffgehalt
- Eine Portion Pistazien (ca. 28 g) liefert 10 Prozent der täglich empfohlenen Ballaststoffzufuhr



Pistazien als gute Ballaststoffquelle

Pistazien sind eine gute Ballaststoffquelle – schon eine Portion (ca. 28 g) enthält 10 Prozent der täglich empfohlenen Zufuhr. Als Richtwert hierfür nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mindestens 30 g Ballaststoffe für Erwachsene – die tatsächliche Zufuhr liegt jedoch bei der deutschen Bevölkerung unterhalb dieses Richtwertes. Etwa 68 Prozent der Männer und 75 Prozent der Frauen bleiben hinter den Empfehlungen zurück.⁴ Pistazien können helfen, diese Werte zu verbessern.

Quellen:

1. Sabate, J. (2003). Nut consumption and body weight. *Am J Clin Nutr*, 78(3), 647-650.
2. Edwards, K., Kwaw, I., Matud, J., & Kurtz, I. (1999). Effect of pistachio nuts on serum lipid levels in patients with moderate hypercholesterolemia. *J Am Coll Nutr*, 18(3), 229-232.
3. Painter, J. (2008) The Pistachio Principle: Calorie Reduction Without Calorie Restriction. *Weight Management Matters*, 6(2), 8.
4. Max-Rubner-Institut (2008). Nationale Verzehrsstudie II - Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Ergebnisband 2, 97-98.