

PISTAZIEN UND HERZGESUNDHEIT

Eine Ernährung mit Nüssen, zum Beispiel Pistazien, hilft nachweislich, die kardiovaskuläre Gesundheit zu unterstützen.

In einer kürzlich veröffentlichten Studie vergleichen Forscher den Einfluss von drei unterschiedlichen isokalorischen Diäten bei Testpersonen, die einen leicht erhöhten LDL-Cholesterinspiegel aufweisen¹.

Step-1-Diät*-Kontrollgruppe ohne Pistazien

Step-1-Diät mit einer Portion Pistazien am Tag (entspricht 10 Prozent der Energiezufuhr)

Step-1-Diät mit zwei Portionen Pistazien am Tag (entspricht 20 Prozent der Energiezufuhr)

(*Step-1-Diät = fettmodifizierte Diät nach den Richtlinien des amerikanischen National Cholesterol Education Program (NCEP))

Die Ergebnisse der Studie weisen darauf hin, dass Pistazien helfen können, die Herzgesundheit zu schützen.¹



Mehr Phytosterine als andere Nüsse

Pistazien enthalten mehr Phytosterine (pflanzliche Sterine mit Cholesterin-ähnlicher Struktur) als jede andere Nuss.² Phytosterine kommen natürlicherweise in einer Vielzahl von Lebensmitteln in geringer Menge vor, z. B. in Pflanzenölen, Nüssen und Pistazien sowie in Obst, Gemüse und Getreideprodukten.



Pistazien liefern hochwertige Fette

Pistazien enthalten viel Fett (15 g pro 28 g-Portion), dieses ist jedoch sehr hochwertig. Rund 90 Prozent sind ungesättigte Fettsäuren; davon 55 Prozent einfach-ungesättigt, 32 Prozent mehrfach-ungesättigt.³ Pistazien enthalten keine Transfettsäuren, wie sie vor allem in teilhydrierten Fetten vorkommen.



Superfood mit Antioxidantien

Im Rahmen einer an der Penn State Universität durchgeführten Studie erhielten Personen mit erhöhtem Cholesterinspiegel drei unterschiedliche isokalorische Diäten: mit 1,5 oder 3 Portionen (28 g pro Portion) Pistazien am Tag oder eine herzgesunde (Step-1-) Diät ohne Pistazien. Nach einem Monat stellten die Forscher einen Anstieg der Lutein-, Beta-Carotin- und Gamma-Tocopherol-Werte im Blut der Probanden-Gruppen fest, die täglich Pistazien verzehrten.⁴

Quellen:

1 Gebauer, S.K. West, S.G. Kay, C.D. Alaupovic, P., Bagshaw, D., Kris-Etherton, P.M. (2008). Effects of pistachios on cardiovascular disease risk factors and potential mechanisms of action: a dose-dependent study. *Am J Clin Nutr*, 88, 651-659.

2 Chen, C. O., Blumberg, J. B. (2008). Phytochemical composition of nuts. *Asia Pac J Clin Nutr*, 17 (S1), 329-332.

3 U.S. Department of Agriculture. USDA National Nutrient Database for Standard Reference 22. Retrieved 10 Sept 2010.

4 Kay, C. D., Gebauer, S. K., West, S. G., Kris-Etherton, P. M. (2010). Pistachios increase serum antioxidants and lower serum oxidized-LDL in hypercholesterolemic adults. *Journal of Nutrition*, 2010 Jun;140(6):1093-8