



PISTAZIEN SIND NÄHRSTOFFREICH

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, um die Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe zu gewährleisten. Zahlreiche Untersuchungen zeigen den präventiven Effekt einer Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sowie ungesättigten Fettsäuren auf viele chronische Krankheiten.¹ Pistazien haben eine hohe Nährstoffdichte und passen optimal in einen ausgewogenen Speiseplan. Eine Portion (ca. 28 g, etwa 49 Stück) liefert ca. 160 Kilokalorien und enthält mehr als 30 verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.



Reich an Mineralstoffen und Spurenelementen

Pistazien enthalten viel Kupfer, Mangan und Phosphor. Eine gute Nährstoffdichte bei Kalium ergänzt das Nährstoffprofil.



Gute Quelle für Vitamin B

Eine Portion Pistazien liefert ca. ein Fünftel der täglich empfohlenen Zufuhrmenge von Thiamin (Vitamin B1) und anderer B-Vitamine wie Folsäure und Biotin mit jeweils vier Prozent. Eine Portion Pistazien enthält zudem kleinere Mengen Riboflavin, Niacin und Pantothenensäure (je zwei Prozent der empfohlenen Tageszufuhr).



Hohe antioxidative Kapazität dank Polyphenolen

Die antioxidative Kapazität vieler pflanzlicher Lebensmittel wird u. a. bedingt durch die enthaltenen Phenole. Forscher des US-amerikanischen Landwirtschaftsministeriums untersuchten 100 gängige Lebensmittel und unterschieden vier Gruppen mit unterschiedlichem Antioxidantien-Gehalt: Pistazien zählten dabei zu der Gruppe mit dem höchsten Gehalt.²



Nur Pistazien enthalten signifikante Mengen Lutein und Zeaxanthin

Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin sind außer in Pistazien in keiner anderen Nuss in nennenswerten Mengen enthalten.



Gute Ballaststoffquelle

Die meisten Deutschen nehmen nicht genügend Ballaststoffe zu sich.³ Pistazien gehören zu den Nüssen mit dem höchsten Ballaststoffgehalt: Bereits eine Portion (ca. 28 g) enthält 10 Prozent der täglich empfohlenen Zufuhr.

Quellen:

1. DGE-aktuell (2007). Das präventive Potenzial von Obst und Gemüse. 10/2007.
2. Wu, X., Beecher, G. R., Holden, J. M., Haytowitz, D. B., Gebhardt, S. E., & Prior, R. L. (2004). Lipophilic and hydrophilic antioxidant capacities of common foods in the United States. *J Agric Food Chem*, 52(12), 4026-4037.
3. Max-Rubner-Institut (2008). Nationale Verzehrsstudie II - Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Ergebnisband 2, 97-98.