





# PISTAZIEN IM SNACK-VERGLEICH



**Snacken ist durchaus erlaubt – im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Eine clevere Alternative zu Kartoffelchips & Co. sind kalifornische Pistazien.**

Im Vergleich zu anderen salzigen Knabbereien zeichnen sich Pistazien – bei etwa gleichem Energiegehalt – durch ein von Natur aus günstiges Nährstoffprofil aus. Sie liefern Ballaststoffe, Proteine und bieten ein gutes Verhältnis von ungesättigten zu gesättigten Fettsäuren.

Snack (je Portion à 28g)	Ballaststoffe	Eiweiß	Fettsäureprofil			
			GFS*	EUFS*	MUFS*	P/S-Quotient
<b>Pistazien<sup>1</sup></b> 	<b>2,8g</b>	<b>5,9g</b>	<b>1,6g</b>	<b>6,8g</b>	<b>3,9g</b>	<b>2,5</b>
Kartoffelchips <sup>2</sup> 	1,2g	1,6g	2,8g	0,2g	5,8g	2,1
Erdnussflips <sup>2</sup> 	1,4g	2,9g	1,9g	5,2g	2,3g	1,2
Käsegebäck <sup>2</sup> (Blätterteig) 	0,4g	3,1g	7,0g	2,9g	0,3g	0,1

\* GFS = Gesättigte Fettsäuren, EUFS = Einfach ungesättigte Fettsäuren, MUFS = Mehrfach ungesättigte Fettsäuren



## Ballaststoffe

Pistazien sind eine gute Quelle für Ballaststoffe – schon eine Portion Pistazien enthält 10 Prozent der täglich empfohlenen Zufuhr. Sie unterstützen die Verdauung.



## Eiweiß

Pistazien sind eine natürliche Quelle für Proteine. Diese zählen nicht nur zu den Hauptnährstoffen, sie wirken auch nachhaltig sättigend.



## Fettsäureprofil

Wie alle Nüsse liefern Pistazien auch Fett – jedoch haben sie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Das richtige Verhältnis zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren in der Ernährung wirkt sich positiv auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems aus. Vor allem die Aufnahme der mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFS) hat günstige Effekte auf den Cholesterin-Spiegel im Blut.<sup>3</sup>

## Was ist der P/S-Quotient?

- Er beschreibt das Verhältnis von mehrfach ungesättigten zu gesättigten Fettsäuren in Lebensmitteln. Je höher der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, desto höher ist der P/S-Quotient – desto besser das Fettsäuremuster.



Quellen:

1 USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23 (2010) – für geröstete und gesalzene Pistazien

2 Nährwertangaben aus dem Bundeslebensmittelschlüssel Version 3.0, Max-Rubner-Institut

3 Mozaffarian D et al.: Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. www.plosmedicine.org; Vol. 7 März 2010