





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
Pistazien¹ 	2,8g	5,9g	1,6g	6,8g	3,9g	2,5
Kartoffelchips ² 	1,2g	1,6g	2,8g	0,2g	5,8g	2,1
Erdnussflips ² 	1,4g	2,9g	1,9g	5,2g	2,3g	1,2
Käsegebäck ² (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.³

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