



Gesundheitsaussage der FDA

Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten zehn Jahre haben den gesundheitlichen Nutzen von Walnüssen belegt. Auf dieser Grundlage hat die US-Gesundheitsbehörde FDA (Food and Drug Administration) im März 2004 folgende Aussage für Walnüsse zugelassen: „Unterstützende, jedoch noch nicht abgeschlossene Forschungsergebnisse zeigen, dass der Verzehr von 1,5 oz (ca. 42,5 g) Walnüssen pro Tag im Rahmen einer Ernährung, die wenig gesättigte Fettsäuren und Cholesterin enthält, das Risiko von Herzerkrankungen senken kann. Fettgehalt siehe Nährwertangaben.“

Diätrichtlinien

Die US Diätrichtlinien empfehlen, sich so zu ernähren, dass möglichst wenig gesättigte Fette und Cholesterin aufgenommen werden. Walnüsse sind hierfür bestens geeignet. Als pflanzliches Nahrungsmittel enthalten sie essentielle Fettsäuren, aber weder Cholesterin noch Trans-Fettsäuren.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie rät zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu einer cholesterinbewussten Ernährung. Empfohlen wird eine "kalorienreiche, ballaststoffreiche fettarme Kost mit nur geringem Anteil an gesättigten Fetten und Cholesterin. Der Verzehr von Fleisch und tierischen Fetten sollte eher gering gehalten werden. Die Kost sollte reich an Vollkornprodukten, frischen Gemüsen, Salaten und Früchten sein, mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (Seefisch, Walnüsse), wie sie zum Beispiel in der mediterranen oder asiatischen Kost enthalten sind.“¹

Walnüsse: wichtig für die Gesundheit

Es gibt immer mehr Gründe, jeden Tag Walnüsse zu genießen! Forscher sind sich einig, dass ihr wissenschaftlich erwiesener gesundheitlicher Nutzen auf ihre einzigartige Nährstoffzusammensetzung zurückzuführen ist. Sowohl der Gesamt-Cholesterinspiegel als auch das "schlechte" LDL-Cholesterin lassen sich durch

den Verzehr von Walnüssen deutlich senken, wie verschiedene Studien gezeigt haben. Zudem kann die Zufuhr von Walnüssen auch die Funktion der Arterien verbessern, wie aktuelle Forschungsergebnisse belegen. Dieser Effekt trägt ebenfalls zur Vermeidung von Herzerkrankungen oder Infarkten bei. Darüber hinaus stehen Studien bedeutender Universitäten vor der Veröffentlichung, die einen weiteren gesundheitlichen Nutzen von Walnüssen, u. a. in Bezug auf Entzündungen, Diabetes, Gewichtskontrolle und Blutdruck, aufzeigen.

Walnüsse machen fit

Walnüsse führen trotz ihres hohen Fettgehalts nicht zu einer Gewichtszunahme, wenn sie als Ersatz für andere Nahrungsmittel in den Speiseplan aufgenommen werden. Dies haben Studien gezeigt. Da Walnüsse das Sättigungsgefühl verstärken, können sie sogar zu einer erfolgreichen Gewichtskontrolle beitragen. Walnüsse schmecken gut, liefern wichtige Vitamine und Mineralien und lassen sich leicht in den täglichen Speiseplan integrieren.

Einzigartige Zusammensetzung von Nährstoffen

Walnüsse zählen zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln und liefern daher viele Stoffe, die der Körper benötigt, aber nicht selber herstellen kann.

Omega-3-Fettsäuren

Walnüsse enthalten essentielle Fettsäuren in optimaler Zusammensetzung, und sie sind eines der wenigen Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure (ALA), einer essentiellen Omega-3-Fettsäure.

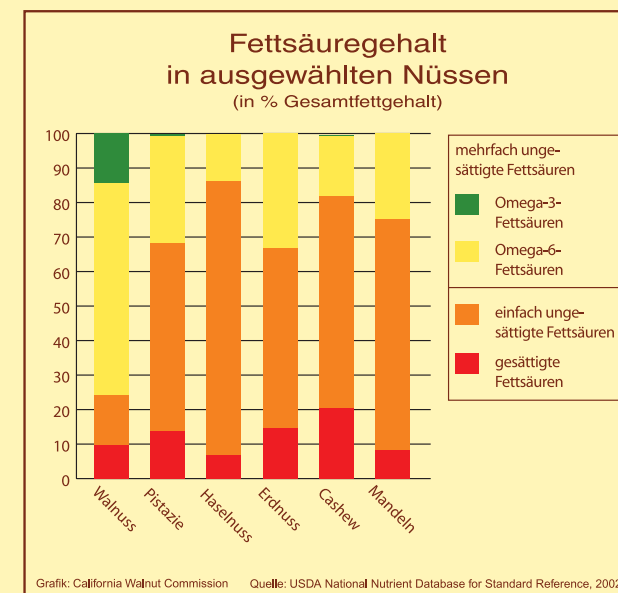
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren von 1:5. Mit den meisten Fetten und Ölen oder Nüssen und Samen erreicht man dieses nicht. Die Walnuss gleicht mit einem Verhältnis von 1:4 diesen Mangel aus.

Eiweiß

Walnüsse sind eiweißreich und enthalten kein Cholesterin. Eine Hand voll Walnüsse (50 g) enthält 7,62 g Eiweiß.

Vitamine, Mineralien und Antioxidantien

Walnüsse stecken voller Vitamine und Mineralien sowie Antioxidantien, die zur Vorbeugung gegen Krebs und andere Krankheiten wichtig sind.



Walnüsse sind die einzigen Nüsse mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

„Ich bin davon überzeugt, dass sich durch die richtige Ernährung das Risiko von Herzerkrankungen stärker verringern lässt als durch die Einnahme von Medikamenten. Ich sage meinen Patienten immer, dass der Verzehr von Walnüssen wie ein Sicherheitsgurt für das Herz wirkt.“

Anderson Morris, M.D., FACC, Medical Director, HealthSouth Heart College, Birmingham, Alabama, USA



Eine Hand voll pro Tag!

Genießen Sie Walnüsse als Snack zwischendurch und bei jeder Mahlzeit!

Leckere Rezepte und weitere Informationen finden Sie unter: www.walnuss.de

Foto: Walnuss-Obstsuppe

¹ Z Kardiologie 92:522-524 (2003)



Nährstoffe in Walnüssen*

Nährstoffe	50 Gramm
Nährwerte	
Wasser	2,04 g
Energie	327 kcal
Eiweiß (Protein)	7,62 g
Fett gesamt (Lipide)	32,60 g
Kohlenhydrate	6,86 g
Ballaststoffe, gesamt	3,4 g
Zucker, gesamt	1,30 g
Saccharose	1,22 g
Glucose (Dextrose)	0,04 g
Fructose	0,04 g
Stärke	0,03 g
Mineralien	
Calcium, Ca	49 mg
Eisen, Fe	1,46 mg
Magnesium, Mg	79 mg
Phosphor, P	173 mg
Kalium, K	220 mg
Natrium, Na	1 mg
Zink, Zn	1,54 mg
Kupfer, Cu	0,793 mg
Mangan, Mn	1,707 mg
Selen, Se	2,5 µg
Vitamine	
Vitamin C	0,7 mg
Thiamin	0,171 mg
Riboflavin	0,075 mg
Niacin	0,562 mg
Pantothensäure	0,285 mg
Vitamin B-6	0,269 mg
Folsäure	49 µg
Vitamin A, IE	10 IE
Vitamin E (Alpha-Tocopherol)	0,35 mg
Beta-Tocopherol	0,07 mg
Gamma-Tocopherol	10,41 mg
Delta-Tocopherol	0,94 mg
Vitamin K	1,4 µg

Nährstoffe	50 Gramm
Lipide	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren, gesamt	23,587 g
18:2 (Linolsäure, Omega-6)	19,047 g
18:3 (Alpha-Linolsäure, Omega-3)	4,540 g
einfach ungesättigte Fettsäuren, gesamt	4,466 g
gesättigte Fettsäuren, gesamt	3,063 g
Cholesterin	0 mg
Phytosterole	36 mg
Campesterol	4 mg
Beta-Sitosterol	32 mg
Aminosäuren	
Tryptophan	0,085 g
Threonin	0,298 g
Isoleucin	0,312 g
Leucin	0,585 g
Lysin	0,212 g
Methionin	0,118 g
Cystin	0,104 g
Phenylalanin	0,355 g
Tyrosin	0,203 g
Valin	0,377 g
Arginin	1,139 g
Histidin	0,196 g
Alanin	0,348 g
Asparaginsäure	0,914 g
Glutaminsäure	1,408 g
Glycin	0,408 g
Prolin	0,353 g
Serin	0,467 g
Sonstiges	
Beta-Carotin	6 µg
Lutein + Zeaxanthin	4 µg

g = Gramm | mg = Milligramm | µg = Mikrogramm | IE = Internationale Einheit

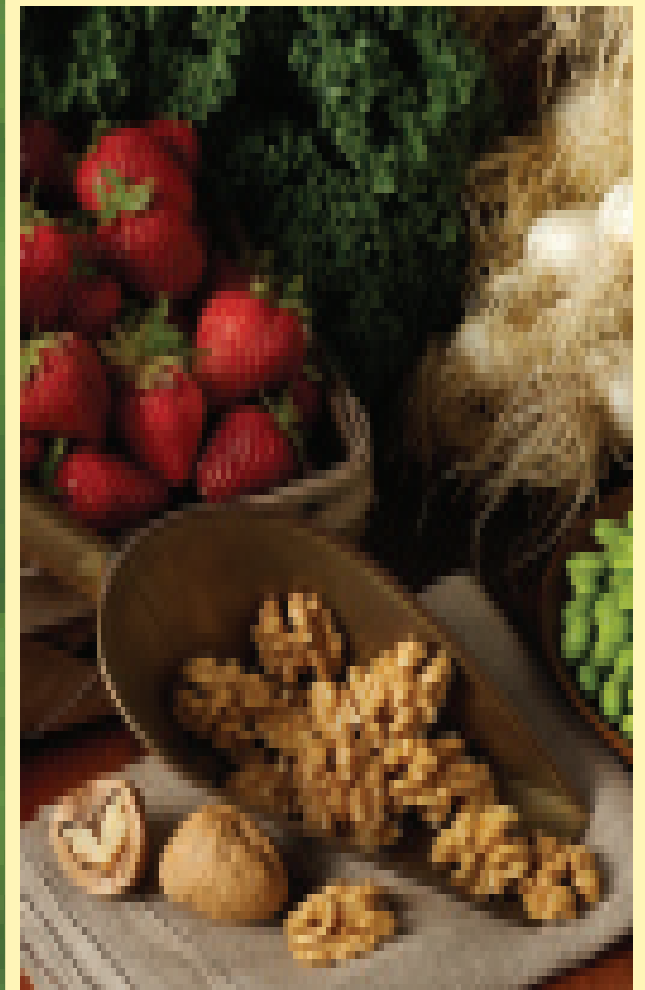
* ungeröstet

Quelle: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17 (2004)



www.walnuss.de

Die California Walnut Commission,
deren Hauptaufgabe in der Entwicklung der Exportmärkte liegt, fördert seit vielen
Jahren umfangreiche wissenschaftliche Forschungsprojekte.



WALNÜSSE

wertvoll und gesund