



Pistazien - ein echter Gesundheitsbooster?

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

26.02.2021: Nationaler Tag der Pistazie

Schon länger sind die kleinen grünen Kerne auch in Deutschland ein beliebter Knabberspaß. Aber sind Pistazien auch gesund? Und auf welche Faktoren bzw. Aspekte sollte man bei deren Kauf und Verzehr beachten?

Die Geschichte der Pistazie geht bis in die Antike zurück, wo sie als Delikatesse geschätzt wurde und im Römischen Reich als Heilmittel bekannt war. In den Vereinigten Staaten von Amerika begeht man zu Ehren der grünen Früchte am 26. Februar sogar den so genannten „Nationalen Tag der Pistazie“. Geerntet werden die grünen Steinfrüchte von bis zu zwölf Meter hohen Laubbäumen im Herbst zwischen September und Oktober. Die Bäume können bis zu 300 Jahre alt werden.

Die kleinen Kerne enthalten so viel Vitamin B6 wie kein anderes Lebensmittel. Auch der in der Pistazie enthaltene hohe Kaliumanteil ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der den Blutdruck reguliert und den Säuren-Basen-Haushalt ausgleicht. Außerdem beinhaltet eine Pistazie zahlreiche weitere Mineralstoffe und Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin B1, B2, C und E oder Eisen, Zink, Magnesium und Calcium. Doch bei dem Kauf der Steinfrüchte sollte man einige Dinge beachten, denn beispielsweise falsch gelagert, könnte das „Heilmittel“ auch Nachteile mit sich bringen.



Pistazien als „Wundermittel“

Man kann Pistazien aus vielerlei Hinsicht als „Wundermittel“ bezeichnen.

Durch ihre gute Nährstoffzusammensetzung können sie einen positiven Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit nehmen.

Einige von ihnen werden im Folgenden genauer erläutert:

Schutz vor oxidativem Stress

Antioxidantien fungieren wie ein Schutzschild für unseren Körper, diese sind in den besonders gesunden Pistazien enthalten. Antioxidantien wirken gegen oxidativen Stress und freie Radikale, die unsere Zellen angreifen und verschiedene Krankheiten, wie zum Beispiel Krebs oder Stoffwechselstörungen, auslösen bzw. verstärken können.

Abnehmhelfer

Pistazien haben circa 500 Kilokalorien pro 100 Gramm, was im Vergleich zu anderen Nüssen dennoch wenig ist. Ein schnelles und langanhaltendes Sättigungsgefühl wird durch den recht hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt erreicht. Forscher der Universität von Illinois fanden heraus, dass Pistazien eine hochwertige Proteinquelle sind. Zudem sind in ihnen alle essenziellen Aminosäuren, die für die Aufnahme von Eiweiß erforderlich sind, enthalten. Darüber hinaus werden sie im Körper für die Bildung wichtiger Hormone benötigt, welche vor allem die Eiweißsynthese und den Fettabbau beeinflussen. Pistazien alleine eignen sich jedoch nicht als Grundlage für eine effektive Diät, können aber auf positive Weise dazu beitragen.

Sie enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die dem Körper helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und gesättigte Fettsäuren abzubauen.

Senkung des Cholesterinspiegels und Stabilisierung des Blutdrucks

Die angesprochenen Antioxidantien können den Cholesterinspiegel senken und sorgen für einen stabilen Blutdruck, was das Risiko für Herzerkrankungen reduzieren kann.

Gesunde Blutgefäße

Pistazien enthalten die Aminosäure L-Arginin, die zur Gesundheit der Blutgefäße beiträgt. Pistazien fördern auf gesunde und natürliche Art und Weise die Erweiterung der Blutgefäße, was für eine optimierte Durchblutung sorgt und somit Herzerkrankungen vorbeugen kann.

Gesunde Darmflora

Der obengenannte hohe Ballaststoffanteil von zehn Gramm pro 100 Gramm in Pistazien sorgt für eine ausgeglichene Darmflora, kann Verstopfung vermeiden und sogar vorbeugend gegen Darmkrebs wirken. Ballaststoffe sind faserreiche Inhaltsstoffe, die den Verdauungstrakt passieren und dabei Giftstoffe aus dem Körper transportieren. Der größte Teil der in Pistazien enthaltenen Ballaststoffe wird unverdaut wieder ausgeschieden, ein Teil jedoch wird von Bakterien im Darm zu Probiotika umgewandelt. Probiotika fördern die Verdauung von Milchzucker, regulieren die Beweglichkeit des Darms und helfen bei Magen-Darm-Beschwerden.

Senkung des Blutzuckerspiegels

Personen, die an Diabetes erkrankt sind, sollten öfter zu gesunden Pistazien greifen. Die grünen Kerne haben einen relativ hohen Kohlenhydratanteil, jedoch ist ihr glykämischer Index niedrig, wodurch der Blutzuckerspiegel nicht übermäßig ansteigt. Wird eine kohlenhydratreiche Ernährung mit ca. 50 Gramm Pistazien pro Tag ergänzt, kann der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit dadurch um bis zu 30 % reduziert werden.



Worauf man achten sollte

Man sollte vor allem bei billigen Pistazienvarianten vorsichtig sein. Diese können manchmal mit Giften, die von einem Schimmelpilz gebildet werden, sog. Aflatoxinen, belastet sein. Die Kontrollen zur Verminderung von Giftstoffen sind teuer und an ihnen wird oft gespart, deshalb werden bei billigen Pistazien erhöhte Aflatoxin-Belastungen festgestellt. In feuchter und warmer Umgebung können diese Pilze am besten gedeihen. Deshalb sind

besonders Lebensmittel, wie zum Beispiel Erdnüsse, Mandeln, andere importierte Nüsse aber auch Reis, Sojabohnen oder Mais, die aus tropischen und subtropischen Regionen stammen, betroffen. Deutsche Lebensmittelbehörden haben erhöhte Aflatoxingehalte in den vergangenen Jahren überwiegend in Pistazien aus dem Iran festgestellt.

Damit man die eigentlich sehr gesunden Steinfrüchte unbeschwert genießen kann, sollten folgende Dinge beachtet werden:

Trocknungsphase

Bei der traditionellen Herstellung von Pistazien (zum Beispiel aus dem Iran) werden sie nicht maschinell, sondern in der Sonne getrocknet. Dieser Vorgang dauert länger als der maschinelle Trocknungsprozess, wodurch schneller Schimmelpilze entstehen können. Daher sollte man darauf achten, dass die Pistazien maschinell in einem Betrieb getrocknet wurden. Aber auch bei dieser Variante ist eine Schimmelpilzbelastung nicht auszuschließen.

Geruch

Riechen die Pistazien muffig oder ranzig, sollte man diese nicht verzehren.

Geschmack

Schmecken die gekauften Pistazien bitter, säuerlich oder modrig, so sollte man diese besser umgehend entsorgen.

Lagerung zuhause

Pistazien mit Schale am besten trocken und kühl lagern, so sind sie mehrere Monate haltbar. Schon bei Zimmertemperatur können sie schnell verderben. Bereits geschälte Pistazien müssen im Kühlschrank gelagert werden. Dort halten sie sich in einer luftdichten Box bis zu vier Wochen lang.

Tipp: Pistazien lassen sich sehr gut einfrieren und halten sich dann bis zu einem Jahr.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt, am Tag nicht mehr als eine Hand voll Nüsse - auch Mandeln, Cashews oder Pistazien, die streng genommen keine Nüsse sind - zu essen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2017)

„Pistazien reduzieren aufgrund ihres günstigen Nährstoffprofils das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erstaunlich ist ihr natürlich hoher Gehalt an Melatonin (Schlafhormon) in nur wenigen Pistazien. Ein abendlicher Verzehr (1 EL) wirkt sich positiv auf unsere Schlafqualität aus und kann möglicherweise die Lösung für endlich guten Schlaf bedeuten“, so Dr. Mareike Großhauser (freiberufliche Ernährungswissenschaftlerin).

Literaturverzeichnis:

Bulló, M., Juanola-Falgarona, M., Hernandez-Alonso, P., Salas-Salvado, J. (2015). Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts. *British Journal of Nutrition*, 113, 79-93.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2017). Mit Nüssen und Mandeln das Herz schützen Ergebnisse des 13. Ernährungsberichts. Zugriff am 19.02.2021. Verfügbar unter <https://www.dge.de/nachrichten/detail/mit-nuessen-und-mandelndas-herz-schuetzen/>

EatSmarter (2020). 7 Gründe: Darum sind Pistazien gesund. Zugriff am 16.02.2021. Verfügbar unter <https://eat-smarter.de/ernaehrung/wie-gesund-ist-pistazieinfranken.de> (2021). Pistazien: So gesund sind die Nüsse wirklich - Vorsicht, wenn sie komisch schmecken. Zugriff am 16.02.2021. Verfügbar unter <https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheitsernaehrung/pistazien-so-gesund-sind-sie-vorsicht-bei-bitterem-geschmack-giftig-krebs-erregend-schimmelpilz-art-4792585>

my life. 7 GRÜNDE, WESHALB WIR MEHR PISTAZIEN ESSEN SOLLTEN. Zugriff am 16.02.2021. Verfügbar unter <https://www.mylife.de/magazin/ernaehrungsratgeber/ernaehrungstipps/7-gruende-weshalb-wir-mehr-pistazien-essen-sollten-25213>

UTOPIA (2019). Pistazien: So gesund sind sie wirklich. Zugriff am: 18.02.2021.

Verfügbar unter <https://utopia.de/ratgeber/pistazien-so-gesund-sind-sie-wirklich/>

Fotos: pixabay.com

Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Gesundheitssprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitssprechstunde an.

Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

