



Suchbegriff hier eingeben



Walnüsse – Die beste „Wa(h)l“ im Nussregal

16. Mai 2011 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Fettsäuren**, **Sportnahrung**

Gefällt mir

25 „Gefällt mir“-Angaben. Registrieren, um sehen zu können, was deinen Freunden gefällt.



Liebe **BLOG-Leserinnen und -Leser**, Liebe **PEAK-Kundinnen und Kunden**,

Nüsse stehen gesalzen und geröstet auf beinahe jeder Party als Snack bereit. Sie gelten im Allgemeinen als Dickmacher. Besonders zu Zeiten der Low-Fat-Diäten wurden Nüsse vom Großteil aller Sportler aufgrund Ihres hohen Fettgehalts verpönt.

In der heutigen **Sporternährung**, aber auch in der Gesundheitsernährung lässt sich ein deutlicher Trend, weg von den Kohlenhydraten, hin zu **Fettsäuren** erkennen. Ich selbst bin auch ein Verfechter des Low-Carb-Ansatzes, und das aus gutem Grund.

Anhand meiner Ausführungen über Walnüsse möchte ich heute aufzeigen, wie wertvoll fetthaltige Lebensmittel sein können und wie vielseitig ihre positiven Wirkungen für den Körper ausfallen. Die Walnuss habe ich deshalb gewählt, weil sie eine Sonderstellung in der Welt der Nüsse einnimmt und meiner Meinung nach ein äußerst nützliches Lebensmittel für jedermann darstellt.

Kurzes Portrait: Nüsse

Was ist eigentlich eine Nuss?

Nicht alle hierzulande als Nüsse bezeichneten Früchte gelten auch in der Botanik als Nüsse. Eine Nuss ist nur dort, wenn 3 Schichten der Fruchtwand verholzt sind. Dies ist der Fall bei Walnüssen, Haselnüssen und Pekanüssen. Cashew-Kerne, Pistazien, Macadamia und Mandeln zählen hingegen zu den Steinfrüchten. Die Erdnuss zählt wie die Erbse oder die Linse zu den Hülsenfrüchten.

Im botanischen Sinn sind nur Walnüsse, Haselnüsse und Pekanüsse richtige Nüsse!

Eigenschaften

Eine Nuss besteht je nach Sorte zu 50-70% aus Fett, welches zum Großteil einfach ungesättigter Natur ist. 10-20% der Nuss bestehen aus **Eiweiß**. Nüsse haben im Allgemeinen hohe Anteile an Vitamin E, Folsäure, Magnesium, Kalium, und Kupfer.

Pistazien haben besonders hohe Anteile an Vitamin A und Beta-Carotin. Haselnüsse liefern die höchste Konzentration an Vitamin E. Paranüsse, Walnüsse und Mandeln sind reich an B-Vitaminen. Eine hohe Menge Kalium liefern Pistazien. Paranüsse sind phosphorreich. Mandeln beinhalten hohe Mengen an Kalzium.

Vorteile

Die Zusammensetzung der Nuss als Ganzes mit ihren Ballaststoffen, Phytosterolen und sonstigen biologisch aktiven Substanzen macht sie so wertvoll.

Nüsse können, unabhängig von der Sorte, jedoch abhängig von der Aufnahmemenge, zu einem Rückgang der Herzinfarktsterblichkeit beitragen. Bei regelmäßiger Aufnahme verbessern sie die Blutfette, in dem sie LDL, das „schlechte“ **Cholesterin**, und Triglyceride senken, HDL stabil halten und somit den wichtigen LDL/HDL-Quotient verbessern. Nüsse haben eine gute Sättigungswirkung, sie senken den Blutzuckerspiegel und das Aufkommen von Entzündungsmediatoren. Zu guter letzt liefern sie wichtige Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis.

Nüsse besitzen zahlreichen positive Eigenschaften!

Die Walnuss (*Juglans regia*)

Die Walnuss wächst auf Bäumen. Bereits vor Christus wurde sie aufgrund ihrer „gehirnartigen“ Form als „Weisheit bringende“ Frucht bezeichnet.

Walnüsse liefern hohe Mengen der B-Vitamine B1, B2, B3, B6, an Folsäure und an Vitamin E. Bei den Mineralstoffen liefert die Walnuss signifikante Mengen an Kalzium, Magnesium, Kalium und Phosphor sowie Eisen und Zink.

Die genauen Inhaltstoffe können Sie der Darstellung entnehmen. Im weiteren Verlauf des BLOGs werde ich mich dazu noch genauer äußern.

Analyse Darreichungsformen Walnüsse

	Natur	Geröstet	Öl	
Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe				
Energie kcal	654	675	879	kcal/100g
Energie	14800	15102	0	mg/100g
Fett	62500	65872	99500	mg/100g
Kohlenhydrate	19900	9644	0	mg/100g
Vitamin A	8	46	0	µg/100g
Vitamin B1	340	155	0	µg/100g
Vitamin B2	120	75	0	µg/100g
Vitamin B3	1000	637	0	µg/100g
Vitamin B5	620	447	0	µg/100g
Vitamin B6	870	475	0	µg/100g
Vitamin B7	19	8	0	µg/100g
Vitamin B9	54	25	0	µg/100g
Vitamin B12	0	0	0	µg/100g
Vitamin C	2600	1185	0	µg/100g
Vitamin D	0	0	0	µg/100g
Vitamin E	1000	637	440	µg/100g
Kalium	7	7	0	mg/100g
Kalium	544	485	1	mg/100g
Calcium	87	79	0	mg/100g
Magnesium	130	118	0	mg/100g
Phosphor	410	373	0	mg/100g
Eisen	2600	2384	0	µg/100g
Zink	2700	2467	0	µg/100g
Kupfer	880	881	0	µg/100g
Ballaststoffe				
Ballaststoffe gesamt	6148	5587	0	mg/100g
wasserlösliche Ballaststoffe	3073	2793	0	mg/100g
wasserunlösliche Ballaststoffe	3073	2793	0	mg/100g
Aminosäuren				
Isoleucin	547	487	0	mg/100g
Leucin	950	885	0	mg/100g
Lysin	322	275	0	mg/100g
Methionin	173	157	0	mg/100g
Cystein	302	184	0	mg/100g
Phenylalanin	533	485	0	mg/100g
Tyrosin	481	479	0	mg/100g
Treonin	418	380	0	mg/100g
Tryptophan	130	118	0	mg/100g
Valin	634	576	0	mg/100g
Arginin	1742	1586	0	mg/100g
Histidin	355	282	0	mg/100g
essentielle Aminosäuren	6080	5600	0	mg/100g
Alanin	720	650	0	mg/100g
Asparaginsäure	1685	1535	0	mg/100g
Glutaminsäure	2989	2712	0	mg/100g
Glutamin	805	734	0	mg/100g
Prolin	854	785	0	mg/100g
Serin	893	813	0	mg/100g
nichtessentielle Aminosäuren	7948	7234	0	mg/100g
Glutaminsäure	25	23	0	mg/100g
Purin	8	8	0	mg/100g

Analyse Darreichungsformen Walnüsse

	Natur	Geröstet	Öl	
Fettsäuren				
Tetradecansäure/Myristinsäure	855	639	1046	mg/100g
Palmitinsäure	4401	4308	7039	mg/100g
Stearinsäure	1250	1306	1983	mg/100g
Ölsäure/Arachidinsäure	417	465	866	mg/100g
Docosansäure	0	43	0	mg/100g
Tetraeicosäure	0	43	0	mg/100g
gesättigte Fettsäuren	6725	6916	13748	mg/100g
Hexadecensäure/Palmitinsäure	119	151	190	mg/100g
Ölsäure	9520	13399	15220	mg/100g
Dodekansäure	470	582	761	mg/100g
Docosensäure/Eicosaensäure	0	17	0	mg/100g
Tetraeicosäure	0	86	0	mg/100g
einfache ungesättigte Fettsäuren	13115	14214	18171	mg/100g
Octadecensäure/Ölsäure	35817	34599	57263	mg/100g
Octadecatriensäure/Linolsäure	6307	8296	13035	mg/100g
Docosensäure	0	34	0	mg/100g
Docosatriensäure	535	487	856	mg/100g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	42990	41716	68202	mg/100g
Kohlenhydrate				
kurzkettenige Fettsäuren	0	0	0	mg/100g
mittellangen Fettsäuren	0	0	0	mg/100g
langkettigen Fettsäuren	58900	62746	99122	mg/100g
Mannose + L-Galaktose	3668	3126	4318	mg/100g
Glucose	0	0	1	mg/100g
Kohlenhydrate				
Saccharose (Rohrzucker)	699	626	0	mg/100g
Disaccharide	699	626	0	mg/100g
Stärke	3713	3376	0	mg/100g

Die Walnuss dient als wertvoller Nährstoff-, Vitamin und Mineralstofflieferant!

Ernte und Transport

Walnussbäume werden nicht selten 100 und mehr Jahre alt. Die erste Ernte kann man sich 6-8 Jahre nach dem Einpflanzen des Baumes erhoffen. Natürlich gewachsen, ist die Walnuss frühestens Ende August reif. Geerntet wird von Mitte September bis Ende November. Während der Ernte werden die Walnüsse automatisch gereinigt und von Ihrer grünen Hülle befreit.

Interessant:

Das im Walnussbaum freigesetzt Juglon verhindert das Pflanzenwachstum in unmittelbarer Umgebung des Walnussbaums.

Walnüsse werden nach der Ernte luftgetrocknet, um ihre Qualität während der Lagerung gewissermaßen zu versiegeln. Der Flüssigkeitsgehalt reduziert sich hierbei auf ca. 8%.

Nach Abschluss der Trocknung werden die Walnüsse sortiert nach den Größen Jumbo, Large, Medium und Baby. Mitsamt Schale werden sie dann entweder zur Weiterverarbeitung verbracht oder bis zu deren Verladung gelagert.

Interessant:

Frische Walnüsse aus der aktuellen Ernte befinden sich ab Mitte Oktober in den Regalen der Supermärkte

Haltbarkeit und Lagerung

In ihre dicke Schale verpackte Walnüsse sind 12 Monate ohne Qualitätsverlust haltbar. Dazu müssen allerdings die Lagerbedingungen optimal sein. Kühle dunkle Räume mag die Walnuss am liebsten.

Bereits geschälte Kerne in wieder verschließbaren Beuteln oder Dosen sind weniger lange haltbar. Wichtig ist es, die Walnüsse bei geöffneter Verpackung möglichst luftdicht und im Kühlschrank aufzubewahren. Nach dem Öffnen einer Packung sollte man die Nüsse schnell verzehren. Das Mindesthaltbarkeitsdatum muss in jedem Fall beachtet werden. Schimmelige oder weiche Walnüsse müssen entsorgt werden.

Da Walnüsse schnell andere Gerüche aufnehmen, sollten sie nicht in der Nähe anderer Lebensmittel wie Fisch, Käse oder Zwiebeln aufbewahrt werden.

Interessant:

Walnüsse können ohne nennenswerte Qualitätsverluste eingefroren werden.

Refresh

Indem man länger aufbewahrte Walnüsse 10 Stunden in ein Wasser- oder Milchbad legt, kann man sie wieder „neu beleben“. Der Vorgang stößt in der Nuss Vorbereitungen auf die Keimung an. Die enthaltenen Wirkstoffe verstärken sich. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente vermehren sich und die Enzymaktivität wird gesteigert.

Walnüsse und unser Gehirn

Walnüsse sind dank Ihrer Inhaltsstoffe äußerst förderlich für die Gehirnleistung. Sie erhalten die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Schuld daran sind enthaltene **B-Vitamine** sowie Cholin und **Lecithin**. Sie bauen den Botenstoff Acetylcholin auf und sorgen so direkt für die Verbesserung Funktionalität unseres Gehirns. Die in Walnüssen in hohen Mengen enthaltenen **Omega 3 Fettsäuren** wirken sich auch positiv auf unsere Gehirnleistung aus und stärken zudem die Nerven.

Walnüsse verbessern die Leistungsfähigkeit des Gehirns!

Walnüsse und Depressionen

Walnüsse enthalten nennenswerte Mengen der **Aminosäure Tryptophan**. Wer meinen BLOG über Serotonin gelesen hat, weiß, dass Tryptophan die Muttersubstanz des Botenstoffs Serotonin ist. Die im Gehirn vorliegende Menge Serotonin können wir über die Nahrung nur über Tryptophan erhöhen, da Tryptophan nicht, aber Serotonin selbst, die Blut-Hirn-Schranke überqueren kann. Im Gehirn angekommen sorgt Tryptophan dann für die Produktion des Glückshormons Serotonin.

Serotonin – Wichtig für die körperliche / geistige Gesundheit

Ein erhöhtes Aufkommen an Serotonin kann Depressionen vorbeugen oder bestehende Depressionen lindern.

Walnüsse haben antidepressives Potential!

Walnüsse und unsere Gesundheit

Herzgesundheit

Es ist durch Studien belegt, dass sich regelmäßiger Walnussverzehr positiv auf die Herzgesundheit auswirkt. Offizielle Meldungen der FDA (Behörde zur Überwachung von Lebensmitteln und Medikamenten) bestätigen eine Senkung des Risikos für Herzerkrankungen bereits bei einem täglichen Verzehr von 50g Walnüssen.

Elastizität der Blutgefäße

Für gewöhnlich gewährleistet **Nitric Oxide** (Stickstoffmonoxid) die Elastizität der Blutgefäße. Fettmoleküle verringern im Allgemeinen diese Elastizität. Das in Walnüssen enthaltene **Arginin** kann in bestimmten Situationen die NO-Produktion fördern. Des Weiteren förderlich zeigt sich der hohe Gehalt an Alpha-Linolensäure.

Cholesterin

Auch Verbesserungen der Cholesterinsituation vermag man mit einem täglichen Verzehr von Walnüssen herbeizuführen. In Untersuchungen konnte eine Senkung der LDL-Spiegel bei gleichzeitig konstantem HDL-Spiegel festgestellt werden. Neben der Senkung des Gesamtcholesterinspiegels kommt es so zur eigentlich wichtigeren Verbesserung des LDL/HDL-Quotient. Dies vermindert das Risiko für Arteriosklerose und Gallensteine.

Sonstige Wirkungen

Durch Ihre außerordentlich gute Nährstoffzusammensetzung ist es möglich, mit Walnüssen das Risiko für die Entstehung von Diabetes Typ II zu verringern. Auch vor Nierensteinen und rheumatischen Beschwerden kann man sich durch regelmäßigen Walnussverzehr schützen.

Walnüsse helfen uns beim Erhalt der Sehkraft. Sie erhalten den Lymphfluss und stärken die Immunabwehr.

Besonders für Sportler interessant ist, dass die in Walnüssen enthaltenen Omega 3 Fettsäuren in unserem Körper eine Optimierung des Fettstoffwechsels vornehmen.

Walnüsse haben zahlreich positive Auswirkungen für die Gesundheit!

Walnüsse und Potenz

Auch für den Erhalt und die Verbesserung der Potenz werden Walnüsse bereits getestet. Eine Pille namens „N-Hanz“ besteht aus Walnuss-extrakten und soll bald als natürliche Viagra-Alternative auf den Markt kommen.

Hauptwirkstoff ist den Herstellern zur Folge die **Aminosäure Arginin**, welche über eine Gefäßweitung die Blutzufuhr zum Penis und somit die Erektionsfähigkeit verbessern soll.

Walnüsse und antioxidative Wirkungen

Walnüsse enthalten von allen Nussarten den höchsten Anteil an **Antioxidantien**. Antioxidantien haben die Aufgabe, die bei oxidativen Stoffwechselvorgängen entstehenden freien Radikale zu neutralisieren. Freie Radikale sind sehr reaktive Zellen, welche auf der Suche nach einem fehlenden Bestandteil sind, der sie vollständig macht. Diesen stehlen die freien Radikale mit Vorliebe von gesunden Zellen und schädigen diese so. In der Folge können daraus Krankheiten entstehen und wir altern schneller. Interessanterweise wurde festgestellt, dass die Antioxidantien in der Walnuss besonders effektiv und aktiv sind.

Wichtig:

Rösten zerstört den hitzeempfindlichen Teil der Antioxidantien. Essen sie Ihre Walnüsse aus diesem Grund immer roh!

Walnüsse und Melatonin

Gesundheit

Walnüsse sind natürliche Melatoninlieferanten. Das **Melatonin** aus Walnüssen lässt sich vom Körper besonders gut aufnehmen. Mit dem Verzehr von Walnüssen kann der Melatoninspiegel im Blut um das bis zu 3-fache ansteigen. Dies kann in Verbindung mit den sonstigen Inhaltsstoffen der Walnuss in entscheidender Weise das Risiko für Krebs und Herzkrankheiten verringern.

Melatonin und Omega 3 Fettsäuren hungern Krebszellen aus, indem sie deren Wachstum hemmen. Melatonin vermag zudem vor altersbedingten Krankheiten wie grauem Star, Alzheimer und Parkinson zu schützen. Anders als seine Vorläufersubstanz Serotonin kann es die Blut-Hirn-Schranke überwinden und nach oraler Einnahme über z.B. Walnüsse unmittelbar im Gehirn aktiv werden.

Melatonin zählt auch zu den antioxidativen Stoffen in Walnüssen.

Melatonin aus Walnüssen ist im Vergleich zur Einnahme über Medikamente, aufgrund synergetischer Wirkungen potenter!

Biorhythmus und Schlaf

Besonders im Alter reduziert sich die Menge des in der Zirbeldrüse gebildeten Melatonins. So kommt es auf natürlichem Wege zu Schlafstörungen und einem Rückgang der Schlafstunden. Bei Melatoninmangel kommt unser Körper alterunabhängig aus seinem Biorhythmus. Künstlich erzeugen wir derartige Situationen beispielsweise bei Langstreckenflügen aber auch bei Schichtarbeit. Hier kann man über die Aufnahme von Walnüssen eine Verbesserung herbeiführen, da über die Nahrung aufgenommenes Melatonin direkt im Gehirn aktiv werden kann.

Walnüsse zum Schlafen zu verzehren, kann helfen den Biorhythmus wieder herzustellen und die Schlafqualität im Alter oder bei Schichtarbeit zu verbessern.

Die Walnuss als Heilpflanze

Auch in der Naturheilkunde kommen die Walnuss in reifem und unreifem Zustand mitsamt deren Schalen, sowie die Blätter des Walnussbaums zum Einsatz. Ihnen werden anregende, blutstillende, entzündungshemmende, harntreibende und schmerzstillende Wirkungen zugesprochen.

Anwendung findet die Walnuss in der Naturheilkunde bei Appetitlosigkeit, Magen- und Darmentzündungen, Verstopfung, Gallenschwäche, Rheuma, Gelenkentzündungen, Diabetes, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, Beschwerden bei der Menstruation, Haarausfall, Hautproblemen (Akne), Fußpilz, Warzen, Hühneraugen und bei übermäßiger Schweißbildung.

Aus den Blättern des Walnussbaumes lassen sich Tees aufbrühen oder Tinkturen zur äußerlichen Anwendung herstellen. Grüne Walnüsse sind dafür bekannt, die Verdauung und die Leber zu stärken sowie das Blut zu reinigen und die Durchblutung zu verbessern.

In der Naturheilkunde werden der Walnuss starke Wirkungen zugesprochen!

Warum wirken Walnüsse?

Wie genau die Walnuss es schafft, alle genannten positiven Eigenschaften zu erbringen, ist nicht in allen Fällen bekannt. Fest steht, dass Walnüsse die meisten mehrfach ungesättigten Fettsäuren unter allen Nussarten enthalten und damit auch das Omega 6 / Omega 3-Verhältnis nahezu optimal ausfällt. Zudem liefern sie Unmengen an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und sonstigen wirksamen Substanzen.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass es die Synergie aller genannten Substanzen ist, die Walnüsse so wertvoll machen.

Interessant:

Walnüsse verlieren beim Erhitzen schnell wichtige Inhaltsstoffe. Auch nach zerreiben der Früchte sollten diese möglichst schnell verzehrt werden um von allen Inhaltsstoffen zu profitieren.

Weitere Eigenschaften von Walnüssen

Auf einige Punkte der oben dargestellten Darreichungsformen von Walnüssen möchte ich noch im Speziellen eingehen:

Ballaststoffe

Wie die Darstellung der Darreichungsformen zeigt, liefern uns Walnüsse eine nicht unrelevante Menge an Ballaststoffen. Diese kommen zur Hälfte in wasserlöslicher und zur Hälfte in nicht wasserlöslicher Form vor. Ballaststoffe sind wichtig für die Entgiftung des Darmes, indem sie über die Erhöhung des Stuhlvolumens für eine schnellere Ausscheidung sorgen. Ballaststoffe wirken außerdem Cholesterin senkend.

Für Sportler ist wichtig zu wissen, dass Ballaststoffe die Aufnahme von Nährstoffen grundsätzlich verlangsamen und so speziell bei Kohlenhydraten dafür sorgen, dass drastische Anstiege des Blutzucker- und Insulinspiegels ausbleiben.

Ballaststoffe in Walnüssen wirken verdauungsfördernd und insulinsenkend!

Aminosäuren

Walnüsse liefern ein ausgewogenes Verhältnis aus essentiellen und nicht essentiellen **Aminosäuren** und tragen so mit 13-14g pro 100g. durchaus signifikant zur Versorgung mit hochwertigem Protein bei.

Auffällig ist das hohe Aufkommen an Arginin, welches für einige der positiven Eigenschaften der Walnuss verantwortlich gemacht wird.

Natrium/Kalium-Verhältnis

Nicht nur für Sportler ist es von Vorteil, immer eine leicht kaliumlastige Ernährung anzustreben. Sie gewährleistet ausreichend hydrierte und somit leistungsfähige Zellen. Bei Walnüssen kommen Natrium und Kalium im Verhältnis 1:272 vor, was eine hervorragende Gewichtung darstellt.

Hypertoniker, welche auf Natrium mit Bluthochdruck reagieren, müssen auf die Aufnahme von Walnüssen nicht verzichten.

Fettsäuren

Über das positive Fettsäureverhältnis habe ich bereits einige Sätze verloren. Interessant ist noch die Kettenlänge der Fettsäuren in Walnüssen. Sie liefern ausschließlich langkettige Fettsäuren, was bedeutet, dass zu deren Verdauung Fett spaltende Enzyme und Gallenflüssigkeit benötigt werden. Da Gallenflüssigkeit aus Cholesterin besteht, wird dies, wenn auch nur in geringer Weise, hier verbraucht. Folglich kann es zu einer leichten Cholesterinsenkung kommen.

Langkettige Fettsäuren benötigen Enzyme, Galle und Cholesterin für deren Verdauung.

Kohlenhydrate

Walnüsse enthalten pro 100g. etwa 10g Kohlenhydrate, aufgeteilt auf Disaccharide und Stärke. Diese Menge muss bei einer Low-Carb-Diät in jedem Falle berücksichtigt werden. Große Sorgen über daraus entstehende hohe Insulinausschüttungen und die damit verbundene Stagnation der Fettverbrennung oder Förderung der Einschleusung von Fett in die Depots braucht man sich nicht zu machen. Sowohl die Nährstoffzusammensetzung, als auch der bereits beschriebene hohe Ballaststoffanteil sorgen für ein niedriges Insulinaufkommen.

Walnüsse liefern relevante Mengen an Kohlenhydraten, welche bei LOW-CARB Diäten berücksichtigt werden müssen. Sie sind dennoch für diese Ernährungsweise geeignet.

Gluten und Laktose

Vor diesen gefürchteten Inhaltsstoffen in Verbindung mit Lebensmittelunverträglichkeiten muss man sich bei Walnüssen keine Sorgen machen. Wie wir noch sehen werden, haben wir bei Walnüssen dennoch ein Problem, nämlich die Allergie.

Walnüsse sind gluten- und laktosefrei!

Vergleich Walnüsse natur und geröstet

Wie bereits angesprochen verlieren Walnüsse beim Erhitzen (als auch beim Rösten) wichtige Inhaltsstoffe. Dies macht sich auf beigefügter Darstellung der Inhaltsstoffe bemerkbar, schlägt sich jedoch auch auf nicht dargestellte Antioxidantien nieder. Wie Walnussöl im Vergleich zur ganzen Nuss abschneidet, sehen wir im nächsten Kapitel.

Walnüsse sollten immer in ihrer natürlichen Form verzehrt werden!

Walnussöl

Das Öl der Walnuss wird unter anderem als hochwertiges Speiseöl verwendet. Der Ölgehalt einer Walnuss liegt etwa bei 60%, das bedeutet, dass 2-3kg Nüsse für einen Liter Walnussöl benötigt werden.

Herstellung

Die hochqualitative Variante wird über kalte Pressung aus reifen Nüssen hergestellt.

Weniger hochwertig findet die Gewinnung über Heißpressung oder durch chemische Extraktion mit anschließender Raffinierung statt. Hier gehen jedoch viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren.

Walnussöl sollte NUR kalt gepresst gekauft und verzehrt werden!

Eigenschaften

Walnussöl ist blass bis hellgelb und dünnflüssig. Es schmeckt intensiv nussig. Aufgrund seines niedrigen Schmelzpunktes sollte es nicht zum Braten oder Frittieren verwendet werden.

Walnussöl besteht zu 57,8% aus Linolsäure (Omega 6), zu 6% aus Gamma-Linolensäure (Omega 6), zu 13,5% aus Alpha-Linolensäure (Omega 3), zu 15,8% aus Ölsäure (Omega 9) und zu 8% aus gesättigten Fettsäuren.

Das Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 in Walnussöl ist mit 4:1 beinahe ideal!

Der Nachteil am Walnussöl

Kalt gepresstes Walnussöl weist einen sehr geringen Restwassergehalt auf und beinhaltet folglich auch nur kleinste Mengen an wasserlöslichen Vitaminen B und C. Auch Vitamin E ist in Walnussöl in deutlich geringerem Umfang enthalten als in Walnüssen selbst

(Siehe Analyse Darreichungsformen Walnüsse).

Gesundheit

Trotz der geringeren Ausbeute an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren vermag auch Walnussöl das Immunsystem sowie die geistige Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Walnussöl kann Bluthochdruck reduzieren und wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Auch antiarteriosklerotische Wirkungen sind bei Walnussöl gegeben. Enthaltene Lecithin und der hohe Anteil Omega 3 Fettsäuren sorgen für leistungsfähige Nervenzellen.

Fazit:

Walnussöl liefert nur einen kleinen Teil der Vitamine und Mineralstoffe der ganzen Walnuss. Das gute Fettsäureverhältnis sowie enthaltenes Lecithin sorgen trotzdem für weitreichende positive Eigenschaften.

Gefahr – Kalorienbombe

Bei all den Vorteilen in Verbindung mit der Aufnahme von Walnüssen, besteht dennoch die Gefahr, bei einer überhöhten Aufnahme schnell in einen Kalorienüberschuss (hyperkalorischer Zustand) zu geraten. Walnüsse weisen eine hohe Energiedichte auf, insbesondere aufgrund des hohen Fettanteils. Eine sorgfältige Planung hinsichtlich der Aufnahme ist nötig.

Walnüsse sollten zugunsten der Figur nur in Maßen gegessen werden!

Gefahr – Walnuss-Allergie

Nussallergien

Die Schattenseite der Nüsse besteht in deren allergischem Potential. In der Schweiz ist die Nussallergie nach der Sellerieallergie die häufigste Lebensmittelallergie. Große Probleme haben Betroffene, da Nüsse vielen verarbeiteten Lebensmitteln beigelegt werden.

Erdnüsse, Walnüsse und Haselnüsse lösen in den häufigsten Fällen Allergien aus. Im akuten Fall kann bereits die kleinste Menge tödlich sein. Sesam, Leinsamen Cashew- oder Kokosnüsse führen selten zu allergischen Reaktionen. Etwa 10% der Nahrungsmittelallergiker reagieren auf Walnüsse.

Bei der Walnussallergie handelt es sich um eine Soforttypallergie.

Kreuzallergien

Nussallergien treten häufig in Verbindung mit Pollenallergien oder Allergien auf andere Lebensmittel wie Früchte oder Gemüse auf, wahrscheinlich aufgrund der botanischen Ähnlichkeit der Allergene. Auch Walnüsse haben allergenverwandte Pollen.

Interessant:

Aufgrund Walnusspollen treten hierzulande nur selten Allergien auf

Symptome

Am häufigsten kommt es bei Walnussallergie zum sog. oralen Allergiesyndrom, d.h. zu Juckreiz und Schwellungen im Mund und Rachen bereits wenige Minuten nach dem Verzehr.

Ursächlich dafür ist meist eine überschießende Histaminausschüttung.

Neben der aus der Symptomatik resultierenden Atemnot, kann es außerdem zu Nesselfieber, Magen-Darmbeschwerden, Erbrechen, Durchfall oder Krämpfen, aber auch zu Kreislaufbeschwerden und Bewusstlosigkeit kommen.

Feststellung einer Allergie

Zur Feststellung einer Allergie muss ein Provokationstest stattfinden. Da es hierbei zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen kann, darf ein solcher Test nur unter ärztlicher Aufsicht stattfinden.

Verhalten bei einer Allergie

Wurde eine Allergie auf Walnüsse festgestellt, ist es nötig, komplett auf den Verzehr zu verzichten. Dies bedeutet für den Betroffenen äußerste Vorsicht bei allen verarbeiteten Produkten walten zu lassen, da in vielen dieser Lebensmittel Spuren von Nüssen enthalten sein können. Lebensmittelhersteller sind verpflichtet, diese Angabe auf der Verpackung aufzudrucken.

Lebensmittelauswahl bei nussfreier Ernährung

	Lebensmittel, die keine Nüsse/Nussbestandteile enthalten	Lebensmittel, die Nüsse/Nussbestandteile enthalten können
Gebäude, Brot, Backwaren, Teigwaren, Reis	Brot und Brötchen ohne Nüsse* Knäckebrot*, Zwieback* Reine Gebäckelocken, Getreide, Stärke, Mehl, Vollkornmehl Nudeln, Vollkornnudeln Reis, Vollkornreis, Puffreis, Reisvaffeln*, Popcorn*	Brot, Brötchen, Fertigbackmischungen, Kuchen, Paniermehl, Knäckebrot, Zwieback, Kekse, Torten, Bisquit, Waffeln, Müsli, Frühstückscerealien (Cornflakes), Getreidefrüchte, vegetarische Fertigprodukte
Kartoffeln	Kartoffeln, alle Sorten alle selbsthergestellten Kartoffelerzeugnisse, z.B. Kartoffelpüree, Bratkartoffeln usw.	Fertige Kartoffelzubereitungen, wie z.B. Kartoffelgratin, Kroketten, Knödel, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln u.a.
Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte	alle Sorten, frisch, TK* oder Konserven*	Nüsse, Fertig zubereitete Gemüse- und Obstgerichte z.B. Pfannengerichte, Aufläufe, Soßen z. B. vegetarische Brotaufstriche, zubereitete Obstgerichte, z. B. Obstsalat
Milch, Milchprodukte, Käse	alle reinen Milchprodukte (Milch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse etc.) Fruchtojoghurt* Kakao aus „reinem“ Kakaoapulver	Milchshakes, Milchfertiggetränke, Joghurt u.ä. mit Müsli- oder Nusszusatz, Käsemitlä, Käsezubereitungen, Käsesalat, Desserts, Puddings, Eis Eisdielen (Kontamination), kaltsüßliches Kakaogetränkapulver
Fleisch, Würstchen	Fleisch, Fisch oder Geflügel, ohne weitere Zutaten Roastbeef, Pulenbrustaufschnitt, Schinken* Nussfleisch Wurstsorten*	Wurst Paniered Fleisch, zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Tartar, Hamburger, Fleischpflanzerl, Bouleßen), Fleischsalate, Fleischfertiggerichte (z.B. Hähnchenfleisch)
Eier	Alle Eiersorten und daraus selbst hergestellte Gerichte	Eiersalate, Eiersoßen, Rensoulade,
Fisch	Alle Sorten, Fisch oder Geflügel, unpaniert und ohne weitere Zutaten!	Panierter Fisch, Fischstäbchen Fischsalate, Fischfertiggerichte, Fischpastete u.a.
Fette, Öle	Butter, Margarine, reines Butterschmalz, Schmalz alle raffinierten Öle	kaltpressiertes Nussöl
Getränke	Mineralwasser, Tee, Kaffee, Limonade, Fruchtsäfte, Milch und Milchgetränke s.o.	Instant-Getränke (kaltsüßliche Pulver), Kakaogetränkpulver, Kakaogetränke, Milchfertiggetränke, Sportlerdrinks, proteinangereicherte Getränke, Cremelixer
Süßes	Honig, Konfitüre, Rübenkraut, Traubenzucker, Popcorn*, Fruchtgummi, Fruchtbonbons selbsthergestellte Karamellbonbons, selbsthergestelltes Eis, Blockschokolade, Carob, Carobfäden ohne Nussbestandteile Selbsthergestellter Pudding zum Aufkochen (z.B. aus Milch, Zucker, Stärke und ggf. reinem Kakaoapulver)	Nuss-Nougat-Creme, Nougat, Marzipan, Schokolade, Pralinen, Karamellbonbons, Schokoladenseife, Schokoladentafel, Süßwaren mit Keksbestandteilen (z.B. Duplo®, Hanuta® u.ä.), Müsliriegel, Puddings, Desserts, Cremespeisen, Eis
Verschiedenes	Selbsthergestellte Salatmarinaden, z.B. Essig-Öl-Dressing, Joghurt-Dressing, Ketchup, Senf, Essig selbsthergestellte Chips	Fertiggerichte, -suppen und -soßen Feinsalatsalate, vegetarische Brotaufstriche

Zusammenfassung und Fazit für Sportler

Nüsse sind im Allgemeinen sehr gesunde Lebensmittel mit weitreichend positiven Eigenschaften. Die Walnuss nimmt eine besondere Stellung ein, da sie über ein außergewöhnliches Fettsäureprofil und eine hohe Sättigung mit Antioxidantien verfügt.

Um sich alle Vorteile der Walnuss zu nutzen zu machen, sollte man sie täglich IN ROHEM ZUSTAND verzehren. Walnüsse sollten kühl und dunkel gelagert werden. Die besten, frischesten Walnüsse sind Mitte Oktober erhältlich.

Von einer regelmäßigen Aufnahme kann man sich vielfältige gesund erhaltende Auswirkungen versprechen. Auch Verbesserungen bei Depressionen oder Schlafproblemen sowie Potenzsteigerungen sind in Verbindung mit Walnüssen möglich.

Nicht einzelne Inhaltsstoffe der Walnuss sondern die Gesamtheit aller enthaltenen Substanzen ist für die genannten positiven Eigenschaften verantwortlich.

Walnussöl liefert im Vergleich zu ganzen Nüssen weniger Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Es hat dennoch positive Eigenschaften, sollte jedoch nie zum Braten oder Frittieren verwendet werden, da sich bei steigender Temperatur schnell Transfettsäuren bilden.

Vorsicht ist bei Walnüssen dennoch aufgrund deren hoher Energiedichte angebracht. Mit Walnuss-Snacks schafft man es ganz leicht, in hyperkalorische Bereiche zu gelangen. Außerdem besteht bei Nüssen immer auch die Gefahr einer Allergie, welche sich im Falle der Walnuss meist schnell und äußerlich bemerkbar macht.

In der Sporternährung sind Walnüsse meiner Meinung nach nicht weg zu denken:

Hochwertiges Protein, ein unschlagbares Fettsäureprofil, ein hoher Anteil an Ballaststoffen, signifikante Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, ein Kaliumüberschuss, bei gleichzeitig niedrigem Gehalt an Kohlenhydraten und Gluten. Ich denke nicht, dass ich meinen Ausführungen noch etwas hinzufügen muss.

Nutzen Sie die Vorteile der Walnuss, um sich in Ihrer Basiskost mit allem zu versorgen, das sie zu bieten hat. Vorsicht ist lediglich hinsichtlich der

kalorienreichen Dosierung geboten.

Die Walnuss ist definitiv die richtige „Wa(l)!“



Sportliche Grüße

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 5.8/6 (8 votes cast)

Tags: [Walnuss](#), [Walnuß](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingelogg**t sein um einen Kommentar zu schreiben