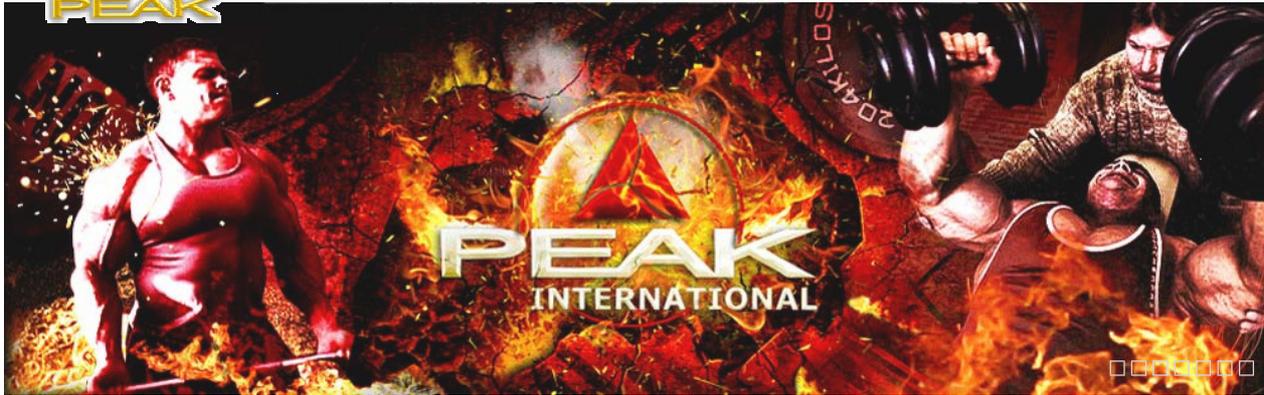




Suchbegriff hier eingeben



## Die Erdnuss – Zurecht so beliebt im Bodybuilding? Teil 1

16. August 2012 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger](#): [Coach Manu](#), [Fettsäuren](#), [Sportnahrung](#)

2



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

das Thema "Nüsse" kann man eigentlich ganz differenziert betrachten.

Einerseits sind es Kalorienbomben und einige Vertreter haben wirklich Suchtpotential. Sie stehen mundgerecht portioniert irgendwo in der Wohnung und können beim Vorbeigehen „mal schnell“ gesnackt werden. Das führt ganz schnell zu einer Überschreitung der Kalorienaufnahme und darum scheuen viele Leute den Verzehr von Nüssen. Bis vor einiger Zeit waren fettreiche Lebensmittel ja generell in der Kritik. Diese engstirnige Einstellung löst sich Gott sei Dank langsam wieder.

Andererseits werden Nüsse überall als wertvolle Lebensmittel mit vielen gesundheitlichen Vorteilen dargestellt. Die Aufnahme wird mehr und mehr propagiert.

Ich möchte mich heute mit der Erdnuss beschäftigen, einer Nuss die eigentlich gar keine ist, dennoch aber typische Eigenschaften mitbringt. Ich hoffe Sie begleiten mich auf den folgenden Seiten in die Welt der Erdnüsse. Ihnen allen viel Spaß!



### Die Erdnuss

#### Keine Nuss!

Die Erdnuss (*Arachis hypogaea*) zählt botanisch gesehen nicht zu den Nüssen sondern zur Gruppe der Hülsenfrüchte. Sie ist also eigentlich mehr mit Bohnen oder Erbsen verwandt als mit Mandeln und Haselnüssen. Ähnlichkeit mit Nüssen besteht dennoch aufgrund des hohen Gehalts an Fett und des vergleichbar niedrigen Gehalts an Stärke. Die Erdnuss ist zudem, anders als viele Hülsenfrüchte, auch roh genießbar.

## Die Pflanze

Die Erdnuss-Pflanze ist eine einjährige Krautpflanze, die von Mai bis August blüht. Im Laufe des Wachstums bilden sich Fruchtblätter mit 2-6 Samenanlagen. Der Stiel des Samens (Gynophor) verlängert sich auf bis zu 20cm und krümmt sich nach der Befruchtung nach unten. Die Erdnuss gelangt so unter die Erde und trägt daher auch ihren Namen.

## Die Nuss

Die Erdnuss ist 2-6cm lang und hat einen Durchmesser von 1-1,5cm. In der netzartigen Fruchthülle und einer weiteren papierartigen Hülle befinden sich die 1-2cm starken eiförmigen, hellbraunen Samen, die eigentlichen „Erdnüsse“. Die Hülle wird vor dem Verzehr gerne aufgrund ihres bitteren Geschmacks entfernt.

## Anbau und Handel

Die Erdnuss wächst in vielen tropischen und subtropischen Gebieten der Erde. Hauptanbaugebiete sind Nord- und Südamerika, China, Indien und Westafrika. Nach der Ernte werden die Früchte zunächst über ein Trocknungsverfahren von 40% auf etwa 5-10% dehydriert, dann gedroschen, gebrochen und je nach Verwendungszweck zusätzlich bereits geschält. Hauptexporteure von Erdnüssen sind die USA, Senegal, Brasilien und Argentinien. Indien und China produzieren größtenteils für den inländischen Bedarf. Über 70% des weltweiten Exportvolumens geht in die EU, nach Japan und nach Kanada.

Da Erdnüsse bei schlechten Lagerbedingungen gern vom Schimmelpilz „aspergillus flavus“ befallen sind, bestehen für die Einfuhr in die EU strenge Kontrollen. Erdnüsse werden nicht nur als Nuss verzehrt, sondern finden auch für die Herstellung unzähliger sonstiger Nahrungsmittel Verwendung.

### Fazit:

**Die Erdnuss ist eigentlich eine Hülsenfrucht mit nussartigen Eigenschaften die tatsächlich unter der Erde heranreift. Angebaut in vielen Gebieten der Erde zählt Europa weltweit mit zu den Hauptabnehmern.**

## Inhaltsstoffe der Erdnuss

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Broteinheiten	0,62	
Kilokalorien	576	
Kilojoule	2413	
Eiweiß	29,776	g
Fett	48,1	g
Kohlenhydrate	7,48	g
Alkohol	0	g
Wasser	0,685	g
Ballaststoffe gesamt	11,738	g
Cholesterin	0	mg
Mineralstoffe	2,22	g

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Vitamin A Retinol	0	mg
Vitamin D	0	µg
Vitamin E Aktiv.	10,027	mg
Folsäure	169	µg
Vitamin B1	0,9	mg
Vitamin B2	0,155	mg
Vitamin B6	0,44	mg
Vitamin C	0	mg
α-Tocopherol	10,027	mg
Vitamin K	0	µg
Nicotinamid		µg
Pantothenensäure	2,9	mg
Biotin	34	µg
Vitamin B12	0	µg
Retinoläquivalent	0	µg
β-Carotin	2	µg
Niacinäquivalent	20833	µg
freies Folsäureäquivalent		µg
freie Folsäure		µg

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Natrium	11	mg
Kalium	660	mg
Magnesium	160	mg
Calcium	41	mg
Eisen	1,813	mg
Phosphor	340	mg
Kupfer	767	µg
Zink	2,829	mg
Chlorid	7	mg
Fluorid	130	µg
Jodid	13	µg
Selen		µg
Mangan	1604	µg
Schwefel	380000	µg

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Arginin	3520	mg
Cystin	437	mg
Histidin	722	mg
Isoleucin	1251	mg
Leucin	2065	mg
Lysin	1119	mg
Methionin	315	mg
Phenylalanin	1567	mg
Threonin	865	mg
Tryptophan	326	mg
Tyrosin	1211	mg
Valin	1475	mg
Alanin	824	mg
Asparaginsäure	3367	mg
Glutaminsäure	5727	mg
Glycin	1668	mg
Prolin	1455	mg
Serin	1862	mg
sonst. essent. Aminosäuren		mg
essent. Aminosäuren	14873	mg
sonst. n. essent. Aminosäuren		mg
n. essent. Aminosäuren	14903	mg

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Sorbit	0	g
Glucose	0	g
Fructose	0	g
Saccharose	2.635	g
Lactose	0	g
Stärke	4.845	g
Maltose	0	g
Galactose	0	g
Glycogen	0	g
Pentosan		mg
Hexosan		mg
Cellulose	1.603	g
Polyuronsäure	3620	mg
Mannit	0	g
Xylit	0	mg
sonst. Zuckeralkohole		mg
Summe Zuckeralkohole	0	mg
sonst. Monosaccharide		mg
Monosaccharide		mg
sonst. Disaccharide		mg
Disaccharide		mg
Oligosaccharide resorb.	0	mg
Oligosaccharide n. resorb.	0	mg
sonst. Polysaccharide		mg
Polysaccharide		mg

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Ges. Fettsäuren	9,081	g
mehrf. unges. Fettsäuren	14,364	g
einfach unges. Fettsäuren	22,551	g
Buttersäure	0	g
Capronsäure	0	g
Caprylsäure	0	g
Caprinsäure	0	g
Laurinsäure	0,046	g
Myristinsäure	0,229	g
C15:0 Fettsäure	0	mg
Palmitinsäure	5,077	g
Margarinsäure	46	mg
Stearinsäure	1,294	g
Arachinsäure	0,557	g
Behensäure	1,328	g
Lignocerinsäure	504	mg
Palmitoleinsäure	0	g
Ölsäure	22,001	g
Eicosensäure	0,504	g
C22:1 Fettsäure	0,046	g
C14:1 Fettsäure		g
C24:1 Fettsäure	0	g
Linolsäure	13,836	g
Linolensäure	0,528	g
Arachidonsäure	0	g
C18:4 Fettsäure		g
C20:5 N-3 Fettsäure	0	g
C22:5 N-3 Fettsäure	0	g
C22:6 N-3 Fettsäure	0	g
C16:2 Fettsäure		g
sonst. gesättigte Fettsäuren		mg
sonst. einfach unges. Fettsäuren		mg
Nonadecatriensäure		mg
Eicosadiensäure		mg
Eicosatriensäure		mg
Docosadiensäure		mg
Docosatriensäure		mg
Docosatetraensäure		mg
sonst. mehrfach unges. Fettsäuren		mg
sonst. kurzkettige Fettsäuren		mg
kurzkettige Fettsäuren	0	mg
sonst. mittelkettige Fettsäuren		mg
mittelkettige Fettsäuren	0	mg
sonst. langkettige Fettsäuren		mg
langkettige Fettsäuren	45996	mg
Glycerin + Lipide	2106	mg

## Kalorien und Makronährstoffe

Die Erdnuss zählt mit 576kcal pro 100g zu den hochkalorischen Lebensmitteln. Dies beruht zum einen auf dem niedrigen Gehalt an Wasser (siehe Anbau und Handel), zum anderen liegt es am hohen Fettanteil. Mit etwa 48g Fett pro 100g gehört die Erdnuss daher auch in die Kategorie der Fettlieferanten. Der Kohlenhydratanteil ist demgegenüber mit 7,48g pro 100g eher gering, dafür kann die Erdnuss aber beim Proteinanteil wieder punkten. Hier liefern 100g etwa 29,8g. Die Erdnuss ist cholesterinfrei, enthält mit 11,2g pro 100g aber einen hohen Anteil an Ballaststoffen.

**Die Erdnuss ist eine Kalorienbombe mit sehr guter Makronährstoffverteilung und hohem Ballaststoffanteil!**

## Fettsäuren

Was den Fettanteil anbelangt besteht der Herrenanteil (22,5g pro 100g) aus einfach ungesättigten Fettsäuren und hier wiederum aus Ölsäure. Ölsäure kennen einige von Ihnen vielleicht aus der mediterranen Ernährung. Sie wird für den gesundheitsfördernden Effekt dieser Ernährungsform mit verantwortlich gemacht.

Der Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren (14,4g pro 100g) besteht beinahe ausschließlich aus Linolsäure, einer Omega-6-Fettsäure. Hier muss man aufpassen, nicht zu viel aufzunehmen, oder anders ausgedrückt im Gegenzug eine angepasste Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure, EPA) zu gewährleisten. Omega-6-Fettsäuren werden im Körper in entzündungsfördernde Eicosanoide umgewandelt. Bei einem Überschuss kommt es so zu einem Überhang dieser Eicosanoide einerseits und einem Mangel an entzündungshemmenden Eicosanoiden aus **Omega-3-Fettsäuren** andererseits. Verstärkt wird diese Wirkung zudem, da sich beide Fettsäurearten zusammen mit Arachidonsäure einen gemeinsamen Enzympool zur Umwandlung teilen.

Letztlich liefert die Erdnuss auch einen kleineren Anteil gesättigter Fettsäuren (9,1g auf 100g), hier vermehrt Palmitinsäure. Sie ist beispielsweise Teil der Schutzbarriere unserer Haut.

**Erdnüsse liefern eine hohe Menge einfach ungesättigter Fettsäuren mit vielversprechenden Eigenschaften. Beim Verzehr größerer Mengen muss auf das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren in der Ernährung geachtet werden.**



## Aminosäuren

Die Erdnuss liefert eine Aminosäurebilanz mit essentiellen und nicht essentiellen **Aminosäuren** in gleichem Verhältnis. Auffällig ist der hohe Anteil an **Arginin** und Glutaminsäure.

### Kohlenhydrate

Der Hauptanteil enthaltener Kohlenhydrate in der Erdnuss setzt sich aus dem Zweifachzucker Saccharose (2,6g pro 100g), dem Mehrfachzucker Polyuronsäure (3,6g pro 100g) und Stärke (4,8g pro 100g) zusammen. Aufgrund des insgesamt geringen Kohlenhydratanteils in Kombination mit dem hohen Anteil an Fett und Ballaststoffen ist bei der Aufnahme von Erdnüssen nicht mit einer hohen Insulinausschüttung zu rechnen.

**Erdnüsse enthalten zwar nur geringe Mengen Kohlenhydrate, diese müssen dennoch in eine Ernährungsplanung mit einkalkuliert werden.**

### Vitamine

Was die Vitaminfraktion anbelangt, ist die Erdnuss stark an der Versorgung mit Vitamin B3 und E beteiligt. Bis auf eine moderate Menge Folsäure trägt sie ansonsten nicht weiter zur Erfüllung des täglichen Vitaminbedarfs bei.

Positiv muss hier noch angemerkt werden, dass Erdnüsse neben den Antioxidantien Vitamin E und C außerdem hohe Mengen Polyphenole enthalten, hier ganz besonders die Säureverbindung „p-coumaric acid“. Sie unterbindet unter anderem die Lipidperoxidation

**Interessant:**

**Rösten erhöht den Gehalt an Antioxidantien um 22%. Der Anteil an Antioxidantien ist damit vergleichbar mit dem von Brombeeren!**

**Die Erdnuss ist eine eher einseitige Vitaminquelle, enthält jedoch wichtige Polyphenole!**

### Mineralstoffe

Erdnüsse zählen zu den pflanzlichen Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an **Magnesium** (siehe Darstellung). Sie liefern darüber hinaus hohe Mengen Zink und Eisen sowie moderate Mengen an Kalium und Phosphor. Die Erdnuss an sich ist mit 11mg pro 100g beinahe natriumfrei und liefert somit ein sehr gutes Natrium/Kalium-Verhältnis. Leider enthalten Erdnüsse viel Phytat, eine Substanz, welche die Aufnahme von Mineralstoffen hemmt.

**Interessant:**

**Der von der DGE empfohlene Tagesbedarf an Magnesium lässt sich theoretisch mit 170g Erdnüssen decken.**



**Erdnüsse tragen signifikant zur Versorgung mit bestimmten Mineralstoffen bei!**

## Gute Schlagzeilen zur Erdnuss

### **Erdnüsse verbessern Cholesterinwerte**

Obwohl der Einfluss auf das im Körper befindliche Cholesterinaufkommen nur sehr bedingt durch Ernährung beeinflussbar ist, gibt es dennoch Studienergebnisse, die mit der Aufnahme von 56g Erdnüssen bei 118 Probanden eine Reduzierung bei Gesamtcholesterin und vor allem LDL zeigen. Interessant an dieser Studie ist weiterhin, dass die besagte Wirkung unabhängig von der Verarbeitung der Erdnüsse (geröstet,

gesalzen, ungesalzen...) zu beobachten war. ABER der positive Einfluss war nur bei den Probanden nachzuweisen, die bereits zu Beginn der Studie erhöhte Cholesterinwerte aufwiesen.

**Fazit:**

**Erdnüsse beeinflussen den Cholesterinspiegel bei erhöhten Werten unabhängig von der Darreichungs- bzw. Verarbeitungsform.**

## **Erdnüsse schützen unser Herz**

Mehrere Studien kommen zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Verzehr von Erdnüssen das Risiko einer koronaren Herzkrankheit reduziert. Die in Erdnüssen enthaltenen Polyphenole und Vitamin E leisten antioxidative Arbeit und befreien unsere aktiven Zellen vor freien Radikalen. Auch der hohe Gehalt an Magnesium in Erdnüssen schützt das Herz, indem es die Belastbarkeit erhöht und für die Stabilisierung von Nerven- und Muskelzellen zuständig ist. So kann auch das Risiko für einen Herzinfarkt durch Erdnüsse gesenkt werden.

## **Erdnüsse schützen uns vor Diabetes-Typ-2**

Die groß angelegte „Nurses Health Studie „ konnte zeigen, dass der Verzehr von Erdnüssen oder Erdnussbutter dabei hilft, das Typ-2-Diabetes-Risiko zu senken. Auch der niedrige **glykämische Index** (GI) von 15 (Erdnuss) bis 25 (Erdnussbutter) spricht für die Verwendung von Erdnussbutter zur Diabetesprophylaxe.

**Interessant:**

**Erdnüsse weisen von allen Nusssorten den niedrigsten GI auf.**

## **Erdnüsse schützen uns vor Gallenblasenerkrankungen**

An der Harvard University wurde der Einfluss einer Aufnahme von täglich 28g Erdnüssen auf das Risiko für Gallenblasenentfernungen bei Frauen untersucht. Im Ergebnis konnte das Risiko um 20% gesenkt werden. Bereits mit täglich einem gehäuften Esslöffel Erdnussbutter pro Tag kann das Risiko einer Gallenblasenerkrankung um 15% reduzieren. Bei Männern konnte mit der Aufnahme vieler einfach und mehrfach ungesättigter Fette, wie sie in Erdnüssen vorliegen, eine Reduzierung des Risikos für Gallensteine festgestellt werden.

## **Erdnüsse unterstützen das Gewichtsmanagement**

### **Glykämischer Index**

Erdnüsse stellen zwar hochkalorische Lebensmittel dar, dennoch sind sie aufgrund ihres niedrigen GI, und dem hohen Ballaststoff- sowie **Proteingehalt** geeignet zur Kontrolle oder auch positiven Beeinflussung des Körpergewichts. Die genannten Eigenschaften sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel.

### **Sättigung**

Es existieren Untersuchungen die bei der Aufnahme eines Erdnussnacks von 90g von einem Sättigungseffekt bis 2,5 Stunden berichten. Die Aufnahme der Erdnüsse führte unterm Strich zudem zu einer geringeren Tageskalorienaufnahme. Auch wird von einer Reduzierung der Plasmaglukosewerte berichtet, wenn Erdnüsse mit etwa 300kcal zwischendurch oder zu Mahlzeiten verzehrt werden.

**Interessant:**

**Es existiert keine einzige Beobachtungsstudie, bei der ein höherer BMI in Zusammenhang mit Menschen gebracht wurde, die regelmäßig Nüsse verzehren.**

### **Erdnussdiät vs. Fettarme Diät**

An der Pennsylvania State University wurde festgestellt, dass eine Diät, reich an Erdnüssen oder Erdnussöl, effektiver zu einer Fettgewichtsreduzierung beitragen kann als fettreduzierte Diäten. Nebenbei wird das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen reduziert. Auch bei den Cholesterinwerten schneidet die Erdnuss-Diät besser ab. Während fettreduzierte Diäten zu einem Absinken von HDL führen, sinken bei der Erdnuss-Diät die LDL- und Triglyceridspiegel.

### **Grundumsatz**

Die Ergebnisse klinischer Studien deuten darauf hin, dass Erdnüsse in der Lage sind, den Grundumsatz anzuheben. Diese Beobachtung konnte während eines 19-wöchigen Untersuchungszeitraums gemacht werden. Während eine Studie auf eine generelle Erhöhung von 11% hindeutet, kam eine weitere Studie zu dem Ergebnis, dass die besagte Erhöhung von 11% nur bei männlichen Probanden zu verzeichnen war. Bei Adipösen Probanden erhöhte sich der Grundumsatz um immerhin 5%. Eine genaue Erklärung für dieses Phänomen gibt es noch nicht. Vermutet werden evtl. thermogene Effekte.

### **Verdauung**

Diskutiert wird darüber, ob die im Fettanteil von Nüssen enthaltene Energie überhaupt zu 100% absorbiert wird. Abhängig ist dies wohl vom Grad der Zerkleinerung, in dem der Nussbrei (Speisebrei) den Magen-Darm-Trakt erreicht. Wird nicht ordentlich gekaut, könnte dies die Absorption vermindern. Bei Mandeln und Erdnüssen konnten in diesem Zusammenhang bereits erhöhte Fett-Ausscheidungen im Stuhl im Vergleich zu einer nussfreien Ernährung beobachtet werden.

**Fazit:**

**Hält man sich bei der Aufnahmemenge an bestimmte kalorische Grenzen, können Erdnüsse durchaus hilfreiche Begleiter einer Diät sein.**

## Zusammenfassung

Bisher wissen wir von Erdnüssen, dass sie eigentlich gar keine Nüsse sind und warum sie ihren Namen tragen. Wir haben außerdem Kenntnis über die Inhaltsstoffe und deren Gewichtung. Letztlich habe ich die positiven Seiten der Aufnahme von Erdnüssen beschrieben. Bis dahin ist also alles Bestens ...

In Teil 2 werde ich mich mit einigen Schattenseiten beschäftigen, welche die Erdnuss leider auch mit sich bringt und die berücksichtigt werden müssen.

Auch eine kritische Betrachtung von Erdnussbutter und Erdnussöl darf im zweiten Teil nicht fehlen.

Ich hoffe Sie hatten Freude beim Lesen und interessieren sich für die folgenden Ausführungen im zweiten Teil.



**Sportliche Grüße**

**Ihr**

**Holger Gugg**

**[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)**

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6



**[Print](#)**



**[PDF](#)**



**[Drucken](#)**

**Tags: [Erdnussbutter](#), [Erdnuss](#), [geröstete Erdnüsse](#), [Peanut](#)**

## Schreibe einen Kommentar

Du musst **[eingelogggt sein](#)** um einen Kommentar zu schreiben