



## Die Erdnuss – Zurecht so beliebt im Bodybuilding? Teil 2

20. August 2012 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles, Blogger: Holger Gugg, Diät, Fettsäuren, Proteine / Eiweiß, Sportnahrung**

Gefällt mir

Einer Person gefällt das.

1



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

in Teil 1 meines BLOG-2-Teilers habe ich die Erdnuss vorgestellt und sowohl deren Herkunft, den Anbau, den Handel als auch die Inhaltsstoffe beschrieben. Wir wissen bis dato, dass die Erdnuss ein Lebensmittel mit vielen positiven Eigenschaften ist und neben der Diabetesprophylaxe, einer Verbesserung der Cholesterinwerte und positiven Auswirkungen für die Herzgesundheit auch dazu beitragen kann, das Körpergewicht und/oder den Körperfettgehalt in die gewünschte Richtung zu beeinflussen.

### Die Erdnuss – Zurecht so beliebt im Bodybuilding? Teil1

Heute möchte ich mich mit der Kehrseite der Erdnuss befassen, nämlich der Erdnussallergie. Ebenfalls möchte ich Erdnussbutter und Erdnussöl in Zusammenhang mit den in Teil 1 beschriebenen positiven Eigenschaften der Erdnuss unter die Lupe nehmen. Letztlich möchte ich im abschließenden Fazit meine persönlichen Gedanken zum Thema Erdnüsse und Sport einbringen.

Ich wünsche Ihnen allen viel Spaß bei meinen Ausführungen.

## Ein Wort zur Erdnussbutter

In Teil 1 meines BLOGs war des Öfteren die Rede von Erdnussbutter und vergleichbar positiver Eigenschaften, wie diese bei ganzen Erdnüssen zu verzeichnen sind.

Hier muss man allerdings klar zwischen „Erdnussbutter“ und „Erdnussbutter“ unterscheiden. Ich spreche mich AUSDRÜCKLICH gegen die Verwendung von Erdnussbutter jeglicher Art aus, die mit anderen Inhaltsstoffen als Erdnüssen und Salz versehen ist (diese Varianten sind zumeist als „Erdnussmüß“ im Handel). Leider sind die Regale in den Supermärkten übervoll mit Varianten, die genau diese Eigenschaft nicht mitbringen.

Die „gewöhnliche“ Erdnussbutter besteht aus Erdnüssen, Salz und einer oder mehrerer Formen von Zucker oder Stärke. Diese Kombination verspricht einen Großteil der positiven Eigenschaften der Erdnuss zunichte zu machen. Blutzuckerstabilisierung oder unterstützende Wirkung für das Gewichtsmanagement sind bei dieser Zusammensetzung dahin und definitiv nicht mehr gegeben.

### **Erdnussbutter-Light**

Den größten Betrug stellt „Light-Erdnussbutter“ dar. Sie fällt durch ihre geänderte Nährstoffzusammensetzung beinahe fast unter den Begriff „Körperverletzung“. Um die Gesamtkalorien zu reduzieren wird der gesundheitlich wertvolle Teil an Fettsäuren (9,3kcal/g) durch Zuckerarten oder Stärke (4,1kcal/g) ausgetauscht. Das Resultat ist ein Mix aus Einfachzucker und Fettsäuren, ein wahres Fressfest für unsere Adipozyten. Das Ganze dann noch aufs Weißbrot geschmiert und der Supergau ist komplett.

**Fazit:**

**Erdnussbutter ist NICHT gleich Erdnussbutter! Achten Sie genau auf die Inhaltsstoffe und halten Sie sich von „Light“-Versionen fern!**



## Ein Wort zu Erdnussöl

### Entstehung

Erdnussöl entsteht aus der schalenfreien, zerkleinerten, gepressten Erdnuss. Restgehalte an Öl werden aus dem sog. Presskuchen noch mit Hilfe von Hexan extrahiert. Kaltgepresste und extrahierte Öle werden gerne mit Aktivkohle gebleicht und desodoriert. Unter Desodorierung versteht man den Vorgang der Wasserdampfdestillation bei dem Öl geruchs- und geschmacksintensive Begleitstoffe entzogen werden. Über den Vorgang der Hydratation kann in einem weiteren Verarbeitungsschritt gehärtetes Erdnussöl hergestellt werden.

### Unterscheidung

Ob es sich um kalt gepresstes oder gehärtetes Erdnussöl handelt, lässt sich über Konsistenz Geschmack und Farbe feststellen. Während gehärtetes Erdnussöl geruchlos ist, riecht kalt gepresstes Erdnussöl etwas fruchtig. Gehärtetes Erdnussöl ist beinahe geschmacklos, während kalt gepresstes Erdnussöl einen erdnuss-typischen angenehmen Geschmack mitbringt.

### Eigenschaften

Erdnussöl ist verhältnismäßig lange haltbar. Verschluss, gekühlt und dunkel aufbewahrt sogar bis zu 2 Jahre, ungekühlt ebenfalls mehrere Monate. Der Siedepunkt von Erdnussöl liegt kalt gepresst bei 160 Grad, hydriert bei 232 Grad. Es wird darum gerne zum Braten verwendet. Bei 3 bis -2 Grad festigt es sich.

### Analyse

#### Erdnussöl-Die Analyse

##### Kalorien und Makronährstoffe

Kilokalorien	884	
Eiweiß	0	g
Fett	100	g
Kohlenhydrate	0,2	g
Ballaststoffe gesamt	0	g

##### Vitamine

Vitamin E Aktiv.	8,86	mg
------------------	------	----

##### Mineralstoffe

Natrium	1	mg
Kalium	1	mg
Magnesium	1	mg

Calcium	1	mg
Eisen	0.064	mg
Phosphor	1	mg
Kupfer	3	µg
Zink	0.033	mg
Chlorid	1	mg
Mangan	1	µg
<b><u>Aminosäuren</u></b>		
Aminosäuren gesamt	0	mg
<b><u>Kohlenhydrate</u></b>		
Saccharose	0,08	g
Stärke	0,12	g

Erdnussöl liefert ausschließlich Fett. Kohlenhydrate, **Proteine** und Ballaststoffe sind nur noch in Spuren enthalten. Das Gleiche gilt für Vitamine und Mineralstoffe. Bis auf fettlösliches Vitamin E sind Mikronährstoffe kaum mehr nennenswert vertreten.

**Interessant:**

**Erdnussöl wird gerne als Trägersubstanz für die Zufuhr exogener Sexualhormone mit Depotwirkung verwendet.**

**Fazit:**

**Erdnussöl ist ein hochwertiges, nicht sehr empfindliches Öl. Im Vergleich zur Erdnuss punktet es hinsichtlich der gesundheitlichen Vorzüge allerdings nur über die Eigenschaften, die von den Fettsäuren ausgehen.**

## Erdnüsse – die Kehrseite

### Erdnussallergie

#### Auftreten

Die Erdnuss zählt leider zu den heimtückischsten Allergieauslösern. Dem nicht genug ist die Erdnussallergie neben der Haselnussallergie eine der am häufigsten vorkommenden Allergien.

Die Erdnussallergie ist deshalb so problematisch, da Erdnüsse in sehr vielen Lebensmitteln mitverarbeitet sind. Schon kleinste Mengen bzw. Stäube genügen in bestimmten Fällen, um eine allergische Reaktion auszulösen. Die Erdnussallergie ist zudem widerstandsfähig. Allergene überleben sowohl Temperaturschwankungen als auch enzymatische Einflüsse. Je nach Herkunft der Nüsse kann die Allergenaktivität um den Faktor 5 schwanken. Von gerösteten Erdnüssen geht ein um etwa 25% geringeres Allergenrisiko aus. Die Erdnussallergie tritt meist bereits im Kindesalter auf und besteht oft ein Leben lang.

**Die Erdnussallergie tritt häufig im Kindesalter auf. Bereits kleinste Mengen können eine allergische Reaktion auslösen.**

#### Symptomatik

Bei einer Erdnussallergie kommt es zu Symptomen wie Atemwegsbeschwerden, Durchfall, Übelkeit, Herzrasen, Schwindel, Hautausschlag oder Bewusstlosigkeit. Letztlich sind sogar lebensbedrohliche Schockzustände möglich.

#### Feststellung

Ob eine Erdnussallergie vorliegt, lässt sich über Blut- und Hautuntersuchungen sowie diätische Verfahren feststellen. Auch Provokationsverfahren sind eine Möglichkeit. Bei allen Allergenen handelt es sich um Glykoproteine, also Verbindungen, die im Proteinanteil enthalten sind.

Name des Allergens
Arachin
Conarachin
Agglutinin
Peanut I

ConA-reaktives Glykoprotein
Weizenkeim-Lektin- reaktives Material

**Darstellung: Allergene**

Dies ist auch der Grund, warum Erdnussöl und hier besonders die gehärteten Vertreter teilweise besser vertragen werden als ganze Erdnüsse. Ihnen wurden der Proteinanteil und damit auch die enthaltenen Glykoproteine bei der Herstellung entzogen. Zu allergischen Reaktionen kann es trotzdem auch hier kommen.

**Erdnussöl wird teilweise besser toleriert als ganze Erdnüsse.**

#### **Verhalten bei festgestellter Allergie**

Ist die Diagnose klar und man zählt zu den Erdnussallergikern, muss man sich um den Ausschluss an „konterminierten“ Lebensmitteln, bzw. der nicht vom Körper tolerierten Zufuhrmenge kümmern. Dies ist oftmals kein leichtes Unterfangen, da wie bereits genannt in vielen Lebensmitteln Erdnüsse beigemischt werden. Erdnussbestandteile können sich beispielsweise in Fertigsalaten, Käse, Müsli, Nougat, Marzipan, Schokolade, Eis, Teigwarenfüllungen, Brot oder Studentenfutter befinden. Viele Restaurants verwenden es zum Braten oder Frittieren.

Nur weil eine Erdnussallergie besteht, heißt das jedoch nicht, dass man zwangsläufig auch andere Nüsse meiden muss. Mit anderen Hülsenfrüchten können (müssen aber nicht) Kreuzreaktionen auftreten.

Eine kleine Hilfe beim Einkauf leisten Zutatenlisten. Auf Lebensmitteln müssen seit 2005 Erdnussbestandteile immer angegeben werden. Achten Sie also auf Begriffe wie „Erdnuss, Hülsenfrüchte oder Leguminosen“. Die Angabe „enthält Spuren von...“ oder „kann Spuren von..... enthalten“ wird zwar von vielen Herstellern verwendet, ist jedoch gesetzlich nicht vorgeschrieben. Sie dient teilweise als Sicherheitsmaßnahme für evtl. verunreinigte Produktionseinrichtungen, obwohl hierfür strenge Hygienevorschriften bestehen. In Restaurants muss man sich bei der Wahl des Menus vergewissern, dass dieses ohne Erdnüsse gekocht oder zubereitet wird.

**Die Verwendung von Erdnüssen für verarbeitete Lebensmittel sowie von Erdnussöl für die Zubereitung Speisen erschwert das Leben mit einer Erdnussallergie ungemein!**

#### **Doch nicht komplett auf Erdnüsse verzichten?**

Eine Studie des Medical Center der University of Duke in North Carolina testete eine Art Gewöhnungsverfahren an 33 Kindern mit diagnostizierter Erdnussallergie. In diesem Zuge steigerten sie die Menge zugeführter Spuren an Erdnusspulver, ausgehend von 1/1000 einer Erdnuss. Nach 2,5 Jahren war es 5 Kindern möglich, komplette Erdnussbutterbrote zu essen, obwohl es ihnen zu Beginn der Studie unmöglich war, auch nur 1/6 einer Erdnuss zu verzehren. Nach den ersten 6 Monaten konnten bereits 12-15 Erdnüsse täglich gegessen werden. Sicher ist die Ausbeute bei 5 von 33 Kindern nicht berauschend, berücksichtigt man jedoch, dass es bisher gar nicht möglich war, etwas Derartiges zu bewerkstelligen, stellt das Studienergebnis einen großen Erfolg dar. Wer sich an eine derartige Therapie heranwagen möchte, ist jedoch dringend aufgefordert, dies unter ärztlicher Aufsicht anzugehen.

**Eine „Gewöhnungstherapie“ stellt einen kleinen Hoffnungsschimmer für Erdnussallergiker dar.**



#### **Verzicht auf Erdnüsse in der Schwangerschaft?**

Nehmen werdende Mütter während der Schwangerschaft Erdnüsse auf, kann sich das Risiko der Ausbildung einer Erdnussallergie für das Ungeborene erhöhen. Dies ist das Ergebnis einer Studie am Allergy Institute der Mount Sinai School of Medicine mit insgesamt 503 Kindern.

Die Autoren der Studie sehen jedoch keine Veranlassung, werdenden Müttern generell den Verzehr von Erdnüssen zu untersagen, da die Studie zum einen hierfür eine zu kleine Probandengruppe umfasste und zum anderen die Daten lediglich auf Befragungen der werdenden Mütter beruhen. Die Kenntnis über eine mögliche Tendenz besteht dennoch. Weitere Studien müssen hierzu folgen.

**Tendenziell ist beim Verzehr größerer Mengen Erdnüsse während der Schwangerschaft von einem steigenden Risiko einer Erdnussallergie beim Ungeborenen auszugehen.**

## Abschließendes Fazit

Obwohl die Erdnuss keine wirkliche Nuss ist, würde ich sie dennoch rein aus Ernährungsgesichtspunkten voll in diese Kategorie einfügen. Für mich als Ernährungsberater vieler gesundheitlich- aber auch leistungsorientierter Menschen stellt die Erdnuss nach Abschluss der Recherche ein nahezu perfektes Lebensmittel dar, welches ich bereitwillig in eine Ernährungsempfehlung einarbeiten würde.

Die Erdnuss liefert hohe Mengen Energie, ohne gleichzeitig den Blutzucker nennenswert zu beeinflussen und stellt somit eine optimale Kalorienquelle in einer Aufbausituation dar. Sie liefert außerdem eine hohe Menge an Arginin, einer Aminosäure mit dem theoretischen Potential die Durchblutung im Körper zu fördern.

Wer sich auf Diät befindet, profitiert von der Erdnuss durch den hohen Protein- und Ballaststoffanteil sowie durch die genannten Effekte auf den Ruheenergiebedarf.

Aus gesundheitlicher Sicht dient enthaltenes Vitamin E als Radikalkiller. Die Aminosäure Glutaminsäure wird zur Glutathionsynthese benötigt. Glutathion stellt die wichtigste antioxidative Einrichtung unseres Körpers dar. Einflüsse auf das Herz und die Blutilipide halten das Herzkreislaufsystem gesund.

Vorsicht ist bei der Verwendung von Erdnüssen für ketogene Ernährungsformen geboten. Die enthaltenen Kohlenhydrate sind mehr oder weniger versteckt und schaukeln sich ganz schnell zu einem Wert hoch, der den Zustand der Ketose nicht mehr erlaubt. Dies kann zum Scheitern dieser Diätform führen.

Wichtig bei einer Betreuung und auch bei Ihnen selbst, liebe Leserinnen und Leser, ist es, die Frage der Verträglichkeit bzw. einer bestehenden Allergie zu klären. Einmal falsch aufgenommen, kann nur eine kleine Menge Erdnussbutter schlimme Folgen haben.

Insgesamt habe ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, mit meinen beiden BLOGs ein sehr wertvolles Lebensmittel vorstellen dürfen, welches viele von Ihnen vielleicht bald gewinnbringend selbst einsetzen werden.



In diesem Sinne verbleibe ich mit den besten Wünschen

Ihr

Holger Gugg

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

## Quellen

Bes-Rastrollo M., Wedick N.M., Martinez-Gonzalez A., Li T.Y., Sampson L., and Hu F.B. *Prospective study of nut consumption, long-term weight change, and obesity risk in women.* American Journal of Clinical Nutrition 2009;89:1913-1919.

Li T.Y., Brannan A.M., Wedick N.M., Mantzoros C., Rifai N., and Hu F.B. *Regular consumption of nuts is associated with a lower risk of cardiovascular disease in women with type 2 diabetes.* Journal of Nutrition, May 2009; E-pub ahead of print.

McKiernan F, Lokko P, Kuevi A, Sales RL, Costa NM, Bressan J, Alfenas RC, Mattes RD. Effects of peanut processing on body weight and fasting plasma lipids. Br J Nutr. 2010 Aug;104(3):418-26. Epub 2010 May 11.

<http://www.schwangerschaftsratgeber.de/index.php/130-schwangere-sollten-wenn-m%C3%B6glich-auf-erdn%C3%BCsse-verzichten.html>

Griell AE, Eissenstat B, Juturu V, Hsieh G, Kris-Etherton PM (2004) Improved diet quality with peanut consumption. Journal of the American College of Nutrition. 23; 1-9.

Talcott ST, Passeretti S, Duncan CE, Gorbet DW (2005) Polyphenolic content and sensory properties of normal and high oleic acid peanuts. Journal of Food Chemistry. 90; 379-388.

Gregory JR, Lowe S, Bates CJ, Prentice A, Jackson LV, Smithers G, Wenlock R, Farron M. (2000) National Diet and Nutrition Survey: young people aged 4 to 18 years. Volume 1: Report of the diet and nutrition survey. The Stationary Office, London.

Henderson L, Irving K, Gregory JR, Bates CJ, Prentice A, Perks J, Swan G, Farron M (2003) National Diet and Nutrition Survey: Adults aged 19 to 64 years, Volume 3: Vitamin and mineral intakes and urinary analysis. The Stationary Office, London.

- Sabate J (2003). Nut consumption and body weight. *American Journal of Clinical Nutrition*. 78(suppl): 647s-50s
- O'Byrne DJ, Knauft DA, Shireman RB (1997), Low fat-monounsaturated rich diets containing high-oleic peanuts improve serum lipoprotein profiles. *Lipids*. 32; 687-95. Henry, J. Personal communication.
- Kirkmeyer SV, Mattes RD (2000). Effects of food attributes on hunger and food intake. *International Journal of Obesity*. 24; 1167-1175.
- Alper CM, Mattes RD (2002). Effects of chronic peanut consumption on energy balance and hedonics. *International Journal of Obesity*. 26; 1129-1137.
- Devitt AA, Mattes RD (2005) Effects of peanuts ingested with a meal or as a snack on subjective hunger ratings and plasma glucose in healthy adults Presented at *Experimental Biology 2005*; Program/Abstract # 849.11.
- Kris-Etherton PM et al (2001). The effects of nuts on coronary heart disease risk. *Nutrition Reviews*. 59; 4: 103- 111.
- Jiang R, Manson JE, Stampfer MJ, Liu S, Willett WC, Hu FB (2002). A prospective study of nut consumption and risk of type II diabetes in women. *Journal of the American Medical Association*. 288: 2554-2560.
- McManus K, Antinoro L, Sacks F (2001). A randomised controlled trial of a moderate fat, low- energy diet with a low fat, low- energy diet for weight loss in overweight adults. *International Journal of Obesity*. 25; 5: 1503-1511
- Garcia-Lorda P, Megias Rangil I, Salas-Salvado J (2003). Nut consumption, body weight and insulin resistance. *European Journal of Clinical Nutrition*. 57; (suppl1): S8-S11.
- Pelkman CL et al (2004). Effects of moderate-fat (from monounsaturated fat) and low fat weight loss diets on serum lipid profile in overweight and obese men and women. *American Journal of Clinical Nutrition*. 79; 204-12.
- Chung-Jyi Tsai, Leitzmann MF, Hu FB, Willett WC, Giovannucci EL (2004). Frequent nut consumption and decreased risk of cholecystectomy in women. *American Journal of Clinical Nutrition* 80; 76–81.
- Chung-Jyi Tsai, Leitzmann MF, Willett WC, Giovannucci EL (2004). The effect of long-term intake of cis unsaturated fats on the risk for gallstone disease in men. *Annals of Internal Medicine* 141; 7:514-522).
- Mattes RD, Kris-Etherton PM, Foster GD (2008): Impact of peanuts and tree nuts on body weight and health weight loss in adults. *J Nutr*; 138: 174-175S
- Wien MA et al (2004): Almonds vs. complex carbohydrates in a weight reduction program. *Int J Obes Relat Metab Disord*; 27: 1365-1372
- Alper CM, Mattes RD (2002): The effect of chronic peanut consumption on energy balance and hedonics. *Int J Obes*; 26: 275-283
- Traoret CJ et al (2008): Peanut digestion and energy balance. *Int J Obes* (2008): Feb, 32(2):322-328
- Casas-Agustench P et al (2009): Acute effects of three high fat meals with different fat saturations on energy expenditure, substrate oxidation and satiety. *Clin Nutr*; 28: 39-45
- Cassady B et al (2009): Mastication of almonds: effects of lipid bioaccessibility, appetite, and hormone response. *Am J Clin Nutr*; 89: 794-800
- Sabate J. (1999). Nut consumption, vegetarian diets, ischemic heart disease and all-cause mortality: evidence from epidemiologic studies. *American Journal of Clinical Nutrition* 70; 500S-503S
- Jiang R. et al (2006). Nut and seed consumption and inflammatory markers in the multi-ethnic study of atherosclerosis. *American Journal of Epidemiology* 163;222-231
- Cortes B. et al (2006). Acute effects of high fat meals enriched with walnuts or olive oil on post-prandial endothelial function. *Journal of the American College of Cardiology* 48;1666-1671
- Jiang R. et al (2002). Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women. *Journal of the American Medical Association*. 288;1544-2560
- Jenab M. et al (2004). Association of nut and seed intake with colorectal cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 13;1595-1603

Wikipedia

Debinet

Focus online: Studie: Maßvoller Erdnuss-Verzehr könnte Allergie heilen

Grafik: Arbeitskreis Erdnuss, AKE

<http://www.eufic.org/article/de/artid/Nuesse-Krankheiten-Verzehr-Vorteile-Fett/>

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6



**Print**



**PDF**



**Drucken**

Tags: [Erdnuss](#), [Erdnussallergie](#), [Erdnussbutter](#), [Erdnussmuß](#)

## Schreibe einen Kommentar

Du musst eingelogggt sein um einen Kommentar zu schreiben