



Kürbiskern – Ausnahmetalent unter den Lebensmitteln? Teil 2

27. Dezember 2012 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Fettsäuren](#), [Sportnahrung](#)

2



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

in Teil 1 habe ich Ihnen eingangs die vielsprechenden Aussagen der Werbeindustrie und der Befürworter in Hinblick auf Kürbiskerne dargelegt.

Ebenfalls in Teil 1 musste ich leider bereits widerlegen, dass es mit der Aufnahme handelsüblicher Kürbiskerne in moderaten Mengen zu einer Reduzierung des Prostatawachstums, einer signifikanten Linderung von Symptomen des BPS oder einer Reduzierung des Herz-Kreislauftrisikos kommt. Lediglich einer Reduzierung der Aufnahme an Nahrungscholesterin konnte ich zustimmen.

Heute möchte ich mich mit den in Kürbiskernen enthaltenen Nährstoffen und Phytoöstrogenen befassen und Ihnen einen äußerst interessanten Vergleich unterbreiten, der einige der genannten Vorteile von Kürbiskernen relativieren wird. Seien Sie gespannt...



Kürbiskern vs. Walnuss vs. Leinsamen

Da der Kürbiskern derart hochgelobt wird und für einen Teil der positiven Auswirkungen die enthaltenen Fettsäuren und Nährstoffe verantwortliche gemacht werden, habe ich mir die Mühe gemacht, die vergleichbaren Bestandteile einmal mit zwei meiner Meinung nach wertvollen, ähnlichen Lebensmitteln zu vergleichen. Die Walnuss deshalb, weil ich denke, dass der ernährungsphysiologische Nutzen bei ihr sehr hoch ist. Leinsamen deshalb, weil ihnen wie auch Kürbiskernen ein hoher Gehalt an Phytoöstrogenen nachgesagt wird.

Der große Kürbis-Vergleich

	Kürbis	Kürbiskerne	Walnüsse	Leinsamen	
Energie	27	560	654	379	kcal/100g
Wasser	92081	2099	4380	6210	mg/100g
Eiweiß	1400	24400	14400	24835	mg/100g
Fett	200	45600	62600	31450	mg/100g
Kohlenhydrate	4590	14220	10600	0	mg/100g
Vitamine					
Vitamin A	233	38	8	81	µg/100g
Vitamin B1	90	220	340	148	µg/100g
Vitamin B2	60	320	120	393	µg/100g
Vitamin B3	1620	1700	1050	819	µg/100g
Vitamin B5	400	600	820	489	µg/100g
Vitamin B6	150	90	870	550	µg/100g
Vitamin B7	0.4	10	19	5	µg/100g
Vitamin B9	10	26	54	8	µg/100g
Vitamin B12	0	0	0	0	µg/100g
Vitamin C	14000	200	2800	0	µg/100g
Vitamin D	0	0	0	0	µg/100g
Vitamin E	1620	1720	1050	819	µg/100g
Mineralstoffe					
Natrium	7	15	2	0	mg/100g
Kalium	351	814	544	509	mg/100g
Calcium	27	41	87	234	mg/100g
Magnesium	23	402	130	366	mg/100g
Phosphor	43	830	410	672	mg/100g
Eisen	770	12400	2590	8346	µg/100g
Zink	100	7030	2700	1527	µg/100g
Kupfer	100	1478	880	407	µg/100g
Kohlenhydrate					
Mannit	28	0	0	0	mg/100g
Xylit	18	0	0	0	mg/100g
Summe Zuckeralkohole	46	0	0	0	mg/100g
Glucose	1331	0	0	0	mg/100g
Fructose	1561	0	0	0	mg/100g
Monosaccharide	2892	0	0	0	mg/100g
Saccharose	734	284	6890	0	mg/100g
Disaccharide (2 M)	734	284	6890	0	mg/100g
Stärke	918	13636	3710	0	mg/100g
Ballaststoffe					
Ballaststoffe	780	8800	6140	33842	mg/100g
Poly-Pentosen	78	1320	1228	15229	mg/100g
Poly-Hexosen	117	5808	921	10153	mg/100g
Poly-Uronsäure	234	176	1535	1682	mg/100g
Cellulose	312	1320	1842	5076	mg/100g
Lignin	39	176	614	1682	mg/100g
wasserlösliche BS	187	1760	3070	17260	mg/100g
wasserunlösliche BS	593	7040	3070	16583	mg/100g

Der große Kürbis-Vergleich

Fortsetzung

	Kürbis	Kürbiskerne	Walnüsse	Leinsamen	
Aminosäuren					
Isoleucin	53	1074	547	1118	mg/100g
Leucin	77	1806	950	1590	mg/100g
Lysin	71	1562	302	969	mg/100g
Methionin	17	464	173	497	mg/100g
Cystein	11	268	202	472	mg/100g
Phenylalanin	45	1049	533	1242	mg/100g
Tyrosin	36	878	461	695	mg/100g
Treonin	35	756	418	993	mg/100g
Tryptophan	17	366	190	422	mg/100g
Valin	55	1684	634	1390	mg/100g
Arginin	59	3514	1742	2460	mg/100g
Histidin	24	561	288	621	mg/100g
essentielle AS	500	13982	6380	12369	mg/100g
Alanin	63	1000	720	1266	mg/100g
Asparaginsäure	168	2147	1685	2335	mg/100g
Glutaminsäure	215	3782	2980	4967	mg/100g
Glycin	45	1537	806	1515	mg/100g
Prolin	41	854	864	993	mg/100g
Serin	60	976	883	1266	mg/100g
nichtessentielle AS	592	10296	7948	12342	mg/100g
Fettsäuren					
Laurnsäure	1	0	0	31	mg/100g
Myristinsäure	1	44	655	31	mg/100g
Palmitinsäure	41	6713	4403	1804	mg/100g
Stearinsäure	5	2180	1250	1203	mg/100g
Arachinsäure	0	436	417	31	mg/100g
gesättigte Fettsäuren	48	9373	6725	3162	mg/100g
Palmitoleinsäure	1	131	119	31	mg/100g
Heptadecensäure	0	0	0	0	mg/100g
Ölsäure	16	10462	9520	5713	mg/100g
Eicodensäure	0	0	476	0	mg/100g
Fettsäuren	17	10593	10115	5744	mg/100g
Linolsäure (Omega 6)	36	23366	35817	4210	mg/100g
Linolensäure (Omega 3)	59	262	6307	16950	mg/100g
Eicosatriensäure	0	0	536	0	mg/100g
Fettsäuren	95	23628	42660	21160	mg/100g
Cholesterin	0	0	0	0	mg/100g
Omega 3 / Omega 6	1.6:1	1.89	1.5.7	4:1	-----

Makronährstoffe

Der Kürbiskern enthält einen höheren Proteingehalt als **Walnüsse** und einen leicht geringeren Gehalt als Leinsamen. Positiv fällt die Gewichtung von essentiellen zu nicht essentiellen Aminosäuren auf, die bei Kürbiskernen zu Gunsten **essentieller Aminosäuren** ausfällt.

Der Fettgehalt und somit auch das kalorische Niveau sind bei Walnüssen am ausgeprägtesten.

Kohlenhydrate in Nüssen haben eigentlich keinen ernährungsphysiologischen Vorteil. Wir konsumieren Nüsse als Fett- und/oder Proteinquelle. Disaccharide oder Stärke passen da eigentlich nicht ins Bild vor allem bei der Durchführung kohlenhydratarmer Ernährungsformen. Da Kürbiskerne von allen 3 Lebensmitteln den höchsten Gehalt liefern, ist dieser Umstand eher negativ zu bewerten.

Fazit:

Der Kürbiskern liegt kalorisch zwischen der Walnuss und dem Leinsamen. Er liefert mit Leinsamen vergleichbare Mengen an Protein in einer guten Aminosäuregewichtung. Hinsichtlich des Fettgehalts ist die Walnuss überlegen. Leider liefert der Kürbiskern dafür die höchsten Mengen an Kohlenhydraten.

Vitamine

Bis auf Vitamin B3, B2 und Vitamin E ist der Kürbiskern der Walnuss in Sachen Vitaminbilanz deutlich unterlegen. Der **Leinsamen** kann hier generell nicht mithalten. Interessanterweise sind auch die Mengen enthaltenen Vitamin A (Beta-Carotin) bei weitem nicht so hoch wie bei Kürbisfleisch. Der Gehalt an Beta-Carotin ist beim Kürbis hauptsächlich im Fleisch gespeichert und dort mitunter für die Farbgebung des Kürbis verantwortlich.

Die höhere Menge Vitamine E macht die Walnuss in Sachen antioxidativem Potential durch den deutlich höheren Gehalt an Vitamin C wieder wett. Beide fungieren als Radikalkiller. Zudem haben wir bereits in Teil 1 erfahren, dass Phytosterole die Aufnahme von Vitamin E aus Kürbiskernen hemmen.

Fazit:

Kürbiskerne enthalten nur einen Bruchteil des Beta-Carotin (Vitamin A)-Gehalts von Kürbisfleisch. Hinsichtlich antioxidativer Wirkung und den damit verbundenen Vorteilen liefert die Walnuss durch enthaltenes Vitamin C mindestens vergleichbares Potential. Hinsichtlich sonstiger Vitamine ist der Kürbiskern der Walnuss deutlich unterlegen. Der Leinsamen liefert in Sachen Vitamine generell schlechte Werte.

Mineralstoffe

Hier kann man von Kürbiskernen nur Gutes berichten. Im Vergleich zu den anderen beiden Vertretern unseres Vergleichs liefern sie bis auf Calcium durchweg signifikant höhere Mengen bei allen Mineralstoffen. Besonders deutlich ist der hohe Anteil an Zink, Eisen und Kupfer.

Fazit:

Der hohe Gehalt an Mineralstoffen ist definitiv ein PR,O wenn es um die Aufnahme von Kürbiskernen in den Ernährungsplan geht.

Ballaststoffe

Leinsamen liefern deutlich die höchsten Ballaststoffmengen unserer 3 Probanden. Kürbiskerne haben im Vergleich zu Walnüssen beim Gesamtgehalt die Nase vorne. Interessant ist das auffällige Ungleichgewicht zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen bei Kürbiskernen zu Gunsten der wasserunlöslichen Vertreter.

Was hast dies zu bedeuten?

Wasserunlösliche Ballaststoffe können enzymatisch nicht zerlegt werden und daher vom Stoffwechsel auch nicht aufgenommen werden, d.h. sie liefern definitiv keinen Brennwert. Durch deren Wasserbindungsvermögen können sie Gallensalze und Toxine binden und sogar tropische Hormone stimulieren. Sie werden nur zu einem kleinen Teil von der Darmflora abgebaut und können so mehr Flüssigkeit binden als wasserlösliche Ballaststoffe.

Wasserlösliche Ballaststoffe werden teilweise fermentiert und in kurzkettige Fettsäuren umgewandelt. In dieser Form können sie absorbiert werden und liefern theoretische Brennwerte bis 4kcal/g, die jedoch der Ernährung von Schleimhautzellen zu Gute kommen.

Fazit:

Der hohe Anteil wasserunlöslicher Ballaststoffe im Vergleich zu Walnüssen bei Kürbiskernen steht

- für ein hohes Wasserbindungsvermögen zur Zunahme der Stuhlmenge,
- für ein hohes Bindungsvermögen für Giftstoffe **aber auch für Mineralstoffe.**

Möglicherweise ist dies der Grund, warum Mutter Natur Kürbiskernen den hohen Anteil an Mineralstoffen mitgegeben hat. Wer eine möglichst ergiebige Quelle für Ballaststoffe sucht, ist mit Leinsamen besser bedient.

Fettsäuren

Bei den Fettsäuren zeigt sich ein besonders deutlicher Nachteil bei Kürbiskernen im Vergleich zu sowohl Walnüssen als auch zu Leinsamen. Aber sehen wir uns zunächst einmal die Verteilung an:

Kürbiskerne liefern pro 100 den höchsten Anteil gesättigter Fetten und hier allen voran Palmitinsäure. Der Gehalt an einfach ungesättigten Fetten ist bei Walnüssen und Kürbiskernen relativ gleich, bei Leinsamen aufgrund des höheren Wassergehalts etwas niedriger und setzt sich hauptsächlich aus Ölsäure zusammen.

Das Desaster erleben wir jetzt bei der Betrachtung der mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Es steht außer Frage, dass auch Linolsäure als essentielle Fettsäure ihre Daseinsberechtigung und Funktion hat. Es ist beim Kürbiskern das Verhältnis zur Linolensäure, welches mir Bauchschmerzen bereitet. Ich habe zur besseren Übersicht in der Vergleichstabelle ganz unten auf Seite 2 das Verhältnis von **Omega 3** zu Omega 6 Fettsäuren ausgerechnet.

1:89 bei Kürbiskernen, 1:5,7 bei Walnüssen und 4:1 bei Leinsamen

Generell gilt: Je schlechter Omega 3 Fettsäuren bei der Gewichtung abschneiden, desto höher fällt die Bildung entzündungsfördernder Eicosanoide aus. Sie erhöhen das Risiko auf eine Vielzahl an Erscheinungen wie Plaquebildung, Diabetes, Arthritis, Allergien, Bluthochdruck oder Verengung der Bronchien. Das Verhältnis bei Kürbiskernen ist diesbezüglich katastrophal und müsste bei deren Verzehr dringend von anderen Lebensmitteln ausgeglichen werden. Walnüsse und vor allem Leinsamen liefern im Gegenzug ein vorbildliches Verhältnis.

Fazit:

Eine Reihe der oben genannten positiven Wirkungen von Kürbiskernen müssen aufgrund des schlechten Verhältnisses innerhalb der mehrfach ungesättigten Fettsäuren komplett weg! Wer sich mit essentiellen Fettsäuren in der richtigen Gewichtung versorgen möchte, sollte bei pflanzlichen Lebensmitteln eher auf Walnüsse oder Leinsamen setzen.

Phytoöstrogene

Phytoöstrogene allgemein

Diese Substanzgruppe wird zwar nicht bei den Nährstoffen mit aufgeführt, es bedarf hier im Lebensmittelvergleich jedoch einer gesonderten Nennung, da sowohl Kürbiskerne als auch Leinsamen diese enthalten. Bei Phytoöstrogenen handelt sich, wenn man so will, um „pflanzliche“ Östrogene, die tatsächlich (wenn auch schwächer als Östrogen) östrogenvermittelte Auswirkungen zur Folge haben können, in dem sie den Östrogenrezeptor besetzen und so Signalkaskaden in Gang setzen, die sich auf den Zellkern auswirken.

Inwieweit die Aufnahme negative oder positive Auswirkungen zur Folge hat, hängt vom vorherrschenden Hormonmilieu ab. Besteht ein Östrogenmangel können Phytoöstrogene ausgleichend wirken, indem sie den Spiegel wieder etwas anheben. Besteht ein Östrogenüberschuss, kann die Situation durch die Aufnahme zusätzlicher Phytoöstrogene noch verschlimmert werden.

Fazit:

Sowohl Leinsamen als auch Kürbiskerne enthalten signifikante Mengen an Phytoöstrogenen und können so den Östrogenspiegel beeinflussen.

Spezielle Unterform in Kürbiskernen

Offenbar enthalten Kürbiskerne hohe Mengen einer besonderen Phytoöstrogen-Unterform dem sog. Secoisolariciresinol. Im Laufe der Absorption wird es von Darmbakterien zu Enterolacton umgewandelt, einen körpereigenen Stoff der im Speichel, Brustgewebe von Frauen, im Harn und in der Prostata-Flüssigkeit von Männern vorkommt. Dort erfüllt es Schutz und Reparatur-Aufgaben und vermag so, die Blase zu stärken und vor Reizblase sowie Harn-Inkontinenz (hauptsächlich Stress-Inkontinenz) zu schützen. Auch die Kapazität der Blase kann durch Phytoöstrogene verändert werden, was häufigem Wasser vorbeugt.

Der Haken

In Kürbiskernen enthaltene Lignane (zu denen Phytoöstrogene zählen) wirken weitaus besser, wenn sie ohne Öl aufgenommen werden. Möchte man also von der vollen Lignan-Wirksamkeit profitieren, ist es besser, einen speziellen, ölfreien, standardisierten Kürbiskern-Extrakt zu verwenden. Studien zu derartigen Extrakten belegen, dass sich eine durch einen gestörten Hormonhaushalt der Frauen ausgebildete Stress-Inkontinenz zurückbilden kann. Derselbe Extrakt erhöhte in einer Schweizer Studie bei Frauen den Testosteron-Spiegel, was in Stärkung der Blasen- und Beckenboden-Muskulatur resultierte und so ebenfalls gegen Stress-Inkontinenz ankämpfte.

Fazit:

Sowohl Leinsamen als auch Kürbiskerne enthalten Phytoöstrogene und können so tatsächlich (wenn auch nur schwach) den Hormonhaushalt beeinflussen. Eine in Kürbiskernen enthaltene Sonderform konnte in mehreren Studien einer Stress-Inkontinenz vorbeugen bzw. sie ausheilen. Für eine signifikante Wirkung muss allerdings auch hier (siehe Teil 1) ein standardisierter Extrakt verwendet werden.

Interessant:

Hilfreich kann sich bei derartigen Beschwerden immer ein Training der Beckenbodenmuskulatur auswirken.

Kürbiskerne und Acrylamid

Bei gerösteten Kernen befürchtet man generell das Auftreten des schädlichen Acrylamid. Das Max-Rubner-Institut für Ernährung und Lebensmittel stellte jedoch in gerösteten Kürbiskernen nur geringe oder keine Mengen an Acrylamid fest. Grund dafür ist, dass sich Acrylamid nur bei der Zubereitung stärkereicher Lebensmittel wie Getreide oder Kartoffeln bildet. Der Kohlenhydratanteil von Kürbiskernen ist zu gering für eine signifikante Umwandlung.

Fazit:

Hinsichtlich des Auftretens von Acrylamid bei der Röstung von Kürbiskernen kann man Entwarnung geben.

Zusammenfassung

In Teil 2 konnte ich Ihnen einen Einblick in die Nährstoffanalyse von Kürbiskernen geben und zugleich einen interessanten Vergleich mit zwei vergleichbaren Lebensmitteln darbieten.

Fakt ist, dass Kürbiskernen allgemein KEIN Sonderstatus zusteht.

Wenngleich sie hohe Mengen an Mineralstoffen und ein gutes Verhältnis an Ballaststoffen enthalten, sprechen Vitamine, enthaltene Kohlenhydrate und vor allem das Verhältnis von Omega-Fettsäuren in Kürbiskernen aus ernährungsphysiologischer Sicht eher für andere Lebensmittel. Alle in Teil 1 genannten Wirkungen, die sich auf antioxidatives Potential oder auf hohe Vitaminmengen (auch bei Vitamin A oder E) beziehen, treten in gleicher bzw. sogar besserer Art und Weise bei anderen Lebensmitteln auch auf.

Was den Phytoöstrogengehalt angeht, gibt es auch hier Alternativen mit vergleichbaren Mengen. Signifikante östrogenvermittelte Wirkungen auf die Blasenfunktion und –gesundheit treten möglicherweise bei der Aufnahme standardisierter Extrakte auf, wahrscheinlich aber nicht durch die Aufnahme von 2 Esslöffeln Kürbiskernen pro Tag.

ES IST NICHT IMMER ALLES GOLD WAS GLÄNZT

Abschließend möchte ich mich nicht gegen den Verzehr von Kürbiskernen aussprechen. Ich möchte ihnen aber den propagierten Status des Wundermittels aberkennen, denn das sind sie nicht.

Ich hoffe ich konnte Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wieder einen interessanten Einblick geben und verbleibe für heute.



Mit sportlichem Gruß

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Quellen

Terado T. et al: Clinical Study of mixed processed foods containing pumpkin seed extract and soybean germ extract on pollakiuria in night in elderly men; J Med Pharm Sci 2004; 52(4); S. 551-561

Yanagisawa E. et al: Study of Effectiveness of Mixed Processed Food Containing CucurbitaPepo Seed Extract and Soybean Seed Extract on Stress Urinary Incontinence in Women; J Med Pharm Sci 2003; 14(3); S. 313-322

Hata K.: Effects of Pumpkin Seed Extract on urinary bladder function in anesthetized rats; J Med Pharm Sci 2005; 54(3); S. 339-345

Matzkin H. & Soloway M.: Immunohistochemical Evidence of the Existence and Localization of Aromatase in Human Prostatic Tissues; Prostate 1992; 21(4); S. 309-314

Ho M. H. et al: Anabolic effects of androgens on muscles of female pelvic floor and lower urinary tract; CurrOpinObstetGynecol 2004; 16(5); S. 405-409

http://www.alleswissen.org/a-z/wie_gesund_sind_die_kuerbiskerne/wie_gesund_sind_die_kuerbiskerne.php

<http://www.medvergleich.de/Artikel/Kuerbis+ist+gesund.html>

<http://www.enjoyliving.at/essen-und-geniessen-magazin/essen-und-trinken/nahrungsmittel/kuerbiskerne-heilsame-naturmedizin.html>

<http://www.gesundheitstrends.de/ernaehrung/vitalstoffe/kuerbiskerne.php>

<http://gesund.co.at/kuerbiskernen-wirkung-12377/>

<http://gesund.co.at/kuerbis-heilpflanzenlexikon-24694/>

<http://www.gesuendernet.de/gesundheit/gesunde-ernaehrung/item/46-kerngesund-k%C3%BCrbiskern-und-co.html>

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/urologie/prostatavergroesserung/prostata-kuerbiskerne-fuer-prostata-und-blase/>

<http://m.welt.de/article.do?id=wissenschaft%252Farticle2557778%252FD>

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/qemuese/kuerbis>

<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/kuerbiskerne-kuerbissamen/wirkung/>

<http://www.menshealth.de/muira-puama-und-kuerbiskerne.73899.htm>

<http://hoverswochen-medizin.blogspot.de/2009/10/kurbiskerne-helfen-bei-schwacher-blase.html?m=1>

<http://www.der-kern.at/gesundheit/gesundheit.html>

http://www.deutschlandsberg.at/index.php?option=com_content&view=article&id=616&Itemid=231

<http://www.naturheilt.com/heilpflanzen/kuerbiskerne.html>

<http://www.worldsoffood.de/gesund-es-und-bio/ratgeber-gesundheit/item/349-was-macht-den-k%C3%BCrbis-so-gesund?.html>

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kuerbis>

http://www.apotheken-umschau.de/Prostatavergroesserung/Prostatavergroesserung-Therapie-Medikamente-11814_5.html

<http://www.welt.de/gesundheit/article13454761/Kuerbis-Produkte-sind-bei-Prostataproblemen-nutzlos.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ballaststoff>

<http://www.imd-berlin.de/kompetenzen-nahrungsmittelunvertraeglichkeiten-phytosterinresorption.htm>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Phytosterine>

Schmidlin C. & Kreuter M.: *Cucurbita pepo*. Möglicher Einfluss auf hormonelle Ungleichgewichte bei Inkontinenz; *Phytotherapie* 2003; 3; S. 16-18)

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 3.5/6 (2 votes cast)

Kürbiskern – Ausnahmetalent unter den Lebensmitteln? Teil 2, 3.5 out of 6 based on 2 ratings



[Print](#)



[PDF](#)



[Drucken](#)

Tags: [Kürbiskerne](#), [Leinsamen](#), [Walnuss](#)

Schreibe einen Kommentar

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