

Walnüsse zum Nikolaus – schenken Sie Gesundheit!



Am kommenden Mittwoch oder Donnerstag, sprich am 5. bzw. 6. Dezember, kommt der Nikolaus zu vielen Kindern in Deutschland. Zur Belohnung oder Ermutigung bekommen diese dann einen Sack oder Stiefel, gefüllt mit allerlei kleinen oder auch größeren Geschenken. Was dabei definitiv nicht fehlen sollte – egal wie klein oder groß der Empfänger des Nikolauspräsents ist – sind Walnüsse. Warum, lesen Sie in unserem heutigen Blogartikel.

Walnüsse in der gesunden Ernährung



Walnüsse (*Juglans regia*) enthalten viele essentielle Fettsäuren, vor allem die beiden langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren ω -Linolen- und Linolsäure (siehe auch Blogreihe [Öle](#)). Das Verhältnis dieser Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren zueinander ist bei Walnüssen besonders hoch und damit sehr gesundheitsförderlich [1]. Darüber hinaus liefern Walnüsse viel Vitamin E, Folsäure sowie besonders viele Polyphenole [2]. Im Vergleich zu anderen Nüssen haben Walnüsse den höchsten

Gehalt an diesen positiven sekundären Pflanzenstoffen [3].

Man beachte allerdings, gerade in der Weihnachtszeit: Nüsse, und insbesondere Walnüsse, haben eine Menge Kalorien. Je nach Sorte sind es etwa 600 kcal bis 700 kcal pro 100 g [4]. Das ist etwa ein Drittel bis ein Viertel des kompletten Tagesbedarfs. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) definiert 25 g Nüsse als eine Portion [5]. Das ist eine kleine Handvoll. Noch ein kleiner Tipp am Rande: aufgrund der vielen gesunden Inhaltsstoffe kann eine solche Portion Nüsse laut DGE eine der empfohlenen zwei täglichen Portionen Obst ersetzen [5].



Krebspatienten, die hingegen an Gewicht zulegen dürfen, können mit den nährstoffreichen Nüssen viele gute Kalorien aufnehmen. Walnüsse enthalten pro Portion (25 g) ca. 165 kcal. Ein nicht zu verachtender Anteil der Baumnuss entfällt auf den Baustein Eiweiß, dessen Bedarf bei vielen Krebspatienten unter Therapie (oder auch bei denjenigen, die unter Gewichtsverlust leiden) erhöht ist und entscheidend zu einer Linderung der Beschwerden beitragen kann.

Walnüsse in der Medizin

Zahlreiche positive Wirkungen der Walnüsse auf die Gesundheit sind bekannt. Ihr hoher Gehalt an Polyphenolen lässt sie antioxidativ wirken [3].

Walnüsse senken zudem den Cholesterinspiegel. Eine Forschergruppe der LMU fand heraus, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen den Fettstoffwechsel verbessert und das schlechte Cholesterin senkt, unabhängig vom Verzicht auf andere Nahrungsmittel [6]. In dieser Studie aßen die Teilnehmer übrigens 43 g Walnüsse pro Tag.



Der Cholesterin-senkende Effekt ist unter anderem der Grund für die Verringerung des Herz-Kreislaufisikos durch Walnüsse. Diese das Herz schützende Eigenschaft von Walnüssen konnte in zahlreichen Studien belegt werden [7-10].

Das Forscherteam um Prof. Parhofer (LMU) fand außerdem heraus, dass auch die Darmbakterien vom Verzehr der Baumnuß profitieren [11]. Wer täglich eine gute Handvoll dieser Nüsse isst, scheint mehr positive Mikroorganismen im Verdauungstrakt zu haben, die wiederum mit einem geringeren Risiko für Übergewicht und Diabetes assoziiert sein sollen.

Und auch ein vor Krebs schützender Effekt wird der Walnuss nachgesagt, was bei den vielen positiven Inhaltsstoffen und dem hohen Gehalt an antioxidativen Polyphenolen nicht verwunderlich ist. Studien an Zellen und Tieren haben das auch bestätigt [12]. Doch Studien mit Menschen sind spärlich gesät, bzw. konnten den Erfolg der Tierstudien nicht wiederholen. Bevölkerungsweite Studien haben allerdings gezeigt, dass der Verzehr von Nüssen mit einer geringeren Gesamtsterblichkeit und mit einer geringeren Sterblichkeit in Bezug auf Krebs assoziiert ist [13, 14]. So soll bereits eine Handvoll Nüsse täglich eine Auswirkung auf die Sterberate haben.



Walnüsse in der Küche

Finden Sie unter folgenden Links passende Walnuss-Rezepte unserer Sterneköche:

<https://news.tumorzentrum-muenchen.de/2016/07/pesto-varianten-grundrezept/>

<https://news.tumorzentrum-muenchen.de/2014/12/chicoree-2/>

<https://news.tumorzentrum-muenchen.de/2017/12/feldsalat-ein-besonderer-genuss-im-winter/>

<https://news.tumorzentrum-muenchen.de/2016/09/zwetschgenkuchen-ein-rezept-von-hans-haas/>

<https://news.tumorzentrum-muenchen.de/2017/11/apfelstrudel-mit-pumpernickelbroesel-rezept-von-veronique-witzigmann/>

Quellen:

1. Hayes, D., et al., *Walnuts (Juglans regia) Chemical Composition and Research in Human Health*. Crit Rev Food Sci Nutr, 2016. **56**(8): p. 1231-41.
2. Feldman, E.B., *The scientific evidence for a beneficial health relationship between walnuts and coronary heart disease*. J Nutr, 2002. **132**(5): p. 1062s-1101s.
3. Vinson, J.A. and Y. Cai, *Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits*. Food Funct, 2012. **3**(2): p. 134-40.
4. Hesecker, B. and H. Hesecker, *Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährwerttabelle*. Vol. 4. 2013, Sulzbach im Taunus.
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). *DGE-Ernährungskreis – Ein Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl*. 2018 28.11.2018]; Available from: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>.
6. Bamberger, C., et al., *A Walnut-Enriched Diet Reduces Lipids in Healthy Caucasian Subjects, Independent of Recommended Macronutrient Replacement and Time Point of Consumption: A Prospective, Randomized, Controlled Trial*. Nutrients, 2017. **9**(10): p. 1097.
7. Berryman, C.E., et al., *Acute consumption of walnuts and walnut components differentially affect postprandial lipemia, endothelial function, oxidative stress, and cholesterol efflux in humans with mild hypercholesterolemia*. J Nutr, 2013. **143**(6): p. 788-94.
8. Ros, E., et al., *A walnut diet improves endothelial function in hypercholesterolemic subjects: a randomized crossover trial*. Circulation, 2004. **109**(13): p. 1609-14.
9. Wu, L., et al., *Walnut-enriched diet reduces fasting non-HDL-cholesterol and apolipoprotein B in healthy Caucasian subjects: a randomized controlled cross-over clinical trial*. Metabolism, 2014. **63**(3): p. 382-91.
10. Kelly, J.H., Jr. and J. Sabate, *Nuts and coronary heart disease: an epidemiological perspective*. Br J Nutr, 2006. **96 Suppl 2**: p. S61-7.
11. Bamberger, C., et al., *A Walnut-Enriched Diet Affects Gut Microbiome in Healthy Caucasian Subjects: A Randomized, Controlled Trial*. Nutrients, 2018. **10**(2).
12. Catanzaro, E., et al., *Natural Products to Fight Cancer: A Focus on Juglans regia*. Toxins (Basel), 2018. **10**(11).
13. van den Brandt, P.A. and L.J. Schouten, *Relationship of tree nut, peanut and peanut butter intake with total and cause-specific mortality: a cohort study and meta-analysis*. Int J Epidemiol, 2015. **44**(3): p. 1038-49.
14. Bao, Y., et al., *Association of Nut Consumption with Total and Cause-Specific Mortality*. New England Journal of Medicine, 2013. **369**(21): p. 2001-2011.
