

Premium Quality



www.nobs-premium.ch

Pasten

100% natürlich

**Ernährungswissenschaftliche Analyse
und Nährwertangaben**

Nobs Pasten



© Hans Nobs & Cie AG,
3053 Münchenbuchsee

0. Einleitung	Seite 3
1. Die Nüsse in der Ernährungspyramide	Seite 3
2. Die Fettstoffe und ihre verschiedenen Typen : gesättigte Fettsäuren, ungesättigte Fettsäuren (einfach- und mehrfach ungesättigt)	Seite 4
3. Die Proteine	Seite 7
4. Die Mineralstoffe : Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium	Seite 8
5. Die wasserlöslichen Vitamine : B3, B5, Folsäure	Seite 13
6. Die fettlöslichen Vitamine : Vitamin E	Seite 16
7. Die Nahrungsfasern	Seite 17
8. Die Lebensmittel-Allergien	Seite 18
9. Die unerwünschten Substanzen	Seite 18
10. Die Pasten und verschiedenen Konsumentengruppen	Seite 19
11. Nährwertanalyse	Seite 20

Einleitung

Die Haselnüsse, Mandeln und anderen Nüsse sind seit jeher bekannt. Früher, als die Verfügbarkeit von Lebensmitteln oft fehlte, dienten sie als Energielieferanten. Heute werden sie mehr für die hohe Qualität ihrer Nährwerte und ihren guten Geschmack als für die Energiezufuhr genossen.

1. Die Nüsse in der Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide illustriert eine ausgeglichene und gesunde Ernährung, die eine ausreichende Zufuhr von lebenswichtigen Vitalstoffen garantiert. Die in der oberen Pyramidehälfte aufgeführten Nahrungsmittel sind trotz ihrer interessanten ernährungsphysiologischen Eigenschaften mit Vernunft zu geniessen. Die in den unteren Etagen der Pyramide platzierten Nahrungsmittel sollten in grossen Mengen konsumiert werden.



Die Nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse und Pistazien gehören zur Familie der Fettstoffe, genau wie Butter, Öl, Rahm und Margarine. Diese Gruppe beinhaltet alle Lebensmittel, die Fettstoffe entweder pflanzlicher oder tierischer Herkunft beinhalten.

2. Die Fettstoffe

Die Nahrungsmittelfette sind Lipidquellen, die sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammensetzen.

Die Fettsäuren sind Energielieferanten, aber auch unentbehrliche Bestandteile für den Aufbau und die Erhaltung der Zellstrukturen (z.B. Zellenmembran) und sind Vorreiter verschiedener Moleküle, die in Organismus eine äusserst wichtige Rolle spielen (z.B. im Hormonsystem).

Die Fettstoffe (diejenigen, die in den Nahrungsmitteln enthalten sind sowie diejenigen, die separat zugeführt werden) sollten idealerweise 30% bis 35% der täglichen Energiezufuhr ausmachen⁽²⁾. Dies entspricht einer Tagesmenge von 66 bis 77g für eine Frau und 90 bis 105g für einen Mann.




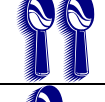

Die nachstehende Tabelle illustriert den in den Nobs-Pasten enthaltenen Fettanteil:



= 1 Kaffeelöffel Öl, entspricht 5g Öl



= 1/2 c. Kaffeelöffel Öl, entspricht 2,5g Öl

	Fettstoffe pro 100g	Fettstoffe pro Portion à 20g (= 2 Kaffeelöffel)	Vergleich Menge Kaffeelöffel Öl für eine Portion à 20g
Haselnuss	62 g	12.4 g	
Pistazie	51 g	10 g	
Mandel	53,5 g	10 g	
Erdnuss	49.2 g	9.8 g	
Cashew	42 g	8.4	

Referenz 3

Die verschiedenen Fettsäuren-Typen

Man unterscheidet zwischen drei verschiedenen Fettsäuren. Dieser Unterschied hängt von deren chemischen Formel und den Verbindungen zwischen den einzelnen Kohlenstoff-Atomen ab. Diese Unterschiede beeinflussen die Auswirkung dieser Moleküle auf dem Organismus.

Die drei Typen von Fettsäuren :

- die gesättigten Fettsäuren
- die einfach ungesättigten Fettsäuren
- die mehrfach ungesättigten

Fettsäuren			
gesättigt	ungesättigt einfach	und	mehrfach
$\begin{array}{cccc} \text{H} & \text{H} & \text{H} & \text{H} \\ & & & \\ \text{---C---C---C---C---} \\ & & & \\ \text{H} & \text{H} & \text{H} & \text{H} \end{array}$	$\begin{array}{cccc} \text{H} & \text{H} & \text{H} & \text{H} \\ & & & \\ \text{---C---C=C---C---} \\ & & & \\ \text{H} & & & \text{H} \end{array}$	oder	$\begin{array}{ccccccc} \text{H} & \text{H} & \text{H} & \text{H} & \text{H} & \text{H} \\ & & & & & \\ \text{---C---C=C---C---C=C---} \\ & & & & & \\ \text{H} & & & & \text{H} & \end{array}$

Die gesättigten Fettsäuren

Die gesättigten Fettsäuren spielen hauptsächlich eine Rolle für die Energiezufuhr. Man findet sie vor allem in den tierischen Fetten (Fleisch, Milchprodukte).

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Überfluss an gesättigten Fetten einen engen Zusammenhang mit Todesfällen infolge Herzkrankheiten hat. Trotzdem dürfen nicht alle gesättigten Fette als schlecht bezeichnet werden. Die Palmitinsäure zum Beispiel, die auch in einigen Nüssen enthalten ist, scheint einen positiven Einfluss zu haben.

Ernährungsspezialisten empfehlen einen täglichen Konsum von gesättigten Fettsäuren, der 8% der dem Körper durch die Ernährung zugeführte Energie ausmacht. Dies entspricht ca. 17g für eine Frau und ca. 24g für einen Mann. (2)

Die einfach ungesättigten Fettsäuren

Die einfach ungesättigten Fettsäuren bilden einen wichtigen Teil der in den Nahrungsmitteln enthaltenen Fette. Sie spielen in der Prävention von kardiovaskulären Krankheiten eine positive Rolle. Ihr Konsum sollte mehr als 15% der täglich eingenommenen Energie ausmachen (min. 33g für Frauen und 45g für Männer).

Die in den Nobs-Pasten enthaltenen Nüsse enthalten zwischen 23 und 48% an einfach ungesättigten Fettsäuren (s. untenstehende Tabelle).

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben eine lebenswichtige Funktion, insbesondere in Bezug auf zwei Fettsäuren, die der menschliche Organismus nicht selber produzieren kann. Die Nobs-Pasten sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Die empfohlenen Tagesmengen für mehrfach ungesättigte Fettsäuren betragen 8% der täglichen Energiezufuhr. Dies entspricht einer Tagesration von 24g für Männer und 17g für Frauen. ⁽²⁾

Anteil der verschiedenen Fettsäuren in den Nobs-Pasten ⁽³⁾

	Total Fette (g)	Gesättigte Fettsäuren (g)	Einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)
Haselnuss	62	4.6	48.7	5.8
Pistazie	51.6	6.8	34.8	7.6
Mandel	53.5	4.2	36	10
Erdnuss	49	9.2	23.5	14
Cashew	42.2	9.4	27.6	3.4

Die Haselnüsse, Cashews, Mandeln, Pistazien und Erdnüsse weisen in Bezug auf die Qualität der enthaltenen Fette interessante Nährwerte auf: Sie sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, enthalten aber wenig gesättigte Fettsäuren.

Die essenziellen Fettsäuren

Die ersten wissenschaftlichen Untersuchungen von Fettstoffen haben sehr schnell die Wichtigkeit bestimmter Fettsäuren aufgezeigt. Diese Fettsäuren sind für den menschlichen Körper unentbehrlich, weil er sie selber nicht produzieren kann.

Es handelt sich um zwei Familien von essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den sogenannten n-6 und n-3. Die beiden Vorreiter sind die Linolsäure und die α -Linolensäure, die für das Wachstum und die physiologischen Funktionen aller Gewebe unentbehrlich sind. Diese beiden essenziellen Fettsäuren müssen zwingend durch die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie selber nicht produzieren kann. Man findet sie in den pflanzlichen Fetten.

Die essenziellen Fettsäuren spielen in verschiedenen Systemen des Organismus eine Rolle (Blut, Hormon-, Immunsystem usw.)

Anteil an essenziellen Fettsäuren der Nüsse, die für die Herstellung der Nobs-Pasten verwenden werden

© Hans Nobs & Cie AG,
3503 Münchenbuchsee

Pro 100g (pro 20g)	Linolsäure (n-6)	α -Linolensäure (n-3)
Haselnuss	7.8 g (1.6 g)	0.1 g
Pistazie	13.2 g (2.6 g)	0.3 g
Mandel	12.2 g (2.4 g)	0 g
Erdnuss	15.6 g (3.1 g)	0 g
Cashew	7.7 g (1.5 g)	0.1 g

Ref. (7)

Menge an essenziellen Fettsäuren, die der Organismus täglich braucht

	Linolsäure (n-6) 2,5 % der gesamten Energiezufuhr, d.h.	α -Linolensäure (n-3) 0,5 % der gesamten Energiezufuhr, d.h.
Mann (2700 kcal)	7.5g	1.5g
Frau (2000 kcal)	5.5g	1.1g
Schwangere, stillende Frauen	6.1 g	1.2g
Ältere Personen (Mann/Frau)	7.5g / 5.5 g	1.5g / 1.1 g

Ref. (4)

Die Nüsse sind reich an essenziellen Fettsäuren und insbesondere an Linolsäure. Die Erdnüsse, Pistazien und Mandeln sind diejenigen Nüsse, die am meisten enthalten. Eine Portion von 20g (ca. 2 Kaffeelöffel) deckt fast den halben Tagesbedarf an Linolsäure eines Erwachsenen.

3. Die Proteine

Proteingehalt (pro 100g)

Haselnuss	13 g
Pistazie	17.6
Mandel	19 g
Erdnuss	25.3 g
Cashew	17.5 g

Die Nüsse beinhalten zwischen 13 und 25% Proteine sowie 9 Aminosäuren, die der menschliche Organismus nicht selber synthetisieren kann. Sie sind jedoch nicht die ideale Proteinquelle. Die empfohlene Menge an Proteine für eine Mahlzeit beläuft sich auf 20g. Dies entspricht 100g Fleisch oder 120g Fisch, 2 Eier, 60 - 80g Käse, 150g Tofu oder einer Portion Cerealien vermischt mit Hülsenfrüchten. Um die gleiche Proteinmenge zu erreichen, müsste man 80g Erdnüsse oder 150g Haselnüsse pro Mahlzeit konsumieren. Mit diesen Mengen

wäre die eingenommene Fettmenge zu hoch, nämlich 40g für die Erdnüsse oder 93g für die Haselnüsse. Die empfohlenen Tageskonsummengen an Fetten sind aber von höchstens 77g für Frauen und 105g für Männer.

In vernünftigen Mengen und als Ergänzung zu anderen Proteinquellen konsumiert, tragen die Nüsse zur Deckung des täglichen Bedarfs bei. Die Qualität der in Nüssen enthaltenen Proteine ist gut.

4. Die Mineralstoffe

Haselnüsse, Cashews, Mandeln, Pistazien und Erdnüsse sind reich an Mineralstoffen.

Kalzium

Kalzium-Quellen

Die hauptsächlichen Kalziumlieferanten sind die Milchprodukte. Andere pflanzliche Nahrungsmittel enthalten ebenfalls Kalzium, aber in kleineren Mengen. Personen, die keine oder wenig Milchprodukte konsumieren, sollten reichlich pflanzliche Produkte (Schalenfrüchte, Gemüse, Vollkorn-Cerealien, Nüsse) und kalziumhaltiges Mineralwasser konsumieren.

Kalzium aus pflanzlichen Nahrungsmitteln wird vom Körper weniger gut aufgenommen als dasjenige aus tierischen Produkten. Verschiedene Säuren und andere Elemente beeinträchtigen die Verfügbarkeit des Kalziums (pflanzliche und oxalische Säuren).

Die Hauptrollen von Kalzium

Kalzium ist ein Mineralstoff, der für das Wachstum und die Erhaltung von Skelett und Zähne eine Rolle spielt. Er spielt aber auch eine wichtige Rolle für andere Funktionen in Zusammenhang mit dem Muskel-, Nerven-, Blut- und Hormonsystem. Ein Kalziummangel kann zu Knochenproblemen führen (Rachitis, Osteomalazie und Osteoporose).

Täglicher Bedarf an Kalzium

N.B. In der Westschweiz verwendet man als Grundlage zur Bestimmung des täglichen Bedarfs an Nahrungsmitteln, Vitaminen, Mineralstoffen usw. die französischen Empfehlungen (Referenz 2). Es gibt jedoch eine in der Schweiz veröffentlichte Liste von empfohlenen täglichen Konsummengen. Die Deutsche und Österreichische Empfehlungstabelle wird hauptsächlich in der Deutschschweiz angewendet (Referenz 4). Der Klarheit halber werden in diesem Dossier beide Referenzen angegeben.

Kalziumgehalt der in den Nobs-Pasten verwendeten Nüsse

	100g	Für 20g = 2 Kaffeelöffel
Haselnuss	188 mg	38 mg
Pistazie	135 mg	27 mg
Mandel	250 mg	50 mg
Erdnuss	60 mg	12 mg
Cashew	31 mg	6 mg
Vollmilch	120 mg	2 dl = 240 mg

Ref. 3

Die Mandeln enthalten am meisten Kalzium. Die Mandel-Paste kann eine Kalziumquelle sein, sollte aber im Vergleich zur Zufuhr durch Milchprodukte geringer sein. Eine Portion von 20g Mandel-Paste (ca. zwei Kaffeelöffel) entspricht nur 1/5 der mit einer Portion Milchprodukte zugeführten Kalziummenge.

Magnesium

Magnesium-Quellen

Mandeln und Erdnüsse gehören zu den interessanten Magnesium-Quellen. Vollkorn-Cerealien sind die Hauptquelle. Bananen enthalten ebenfalls eine grosse Magnesium-Menge.

Die Hauptrollen von Magnesium

Magnesium spielt in der Übermittlung von Nervenbefehlen und Muskelkontraktion eine wichtige Rolle. Es ist aber auch am Wachstum und an der Erhaltung eines gesunden Knochensystems und Zähne beteiligt. Es aktiviert zahlreiche Enzyme, die im energetischen Metabolismus eine Rolle spielen.

Im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sind Magnesium-Mängel selten. Sie können ausgelöst werden durch chronische Alkoholsucht, die regelmässige Einnahme von bestimmten Medikamenten sowie von Krankheiten des Verdauungssystems. Die Symptome eines Mangels sind Herzrhythmus- und Muskelstörungen sowie die Neigung zu Krämpfen.

Der tägliche Magnesium-Bedarf

	Ref. 2	Ref. 4
Erwachsene (Mann / Frau)	420 mg / 360 mg	350 mg/300 mg
Kinder (4 bis 12 jährig)	130 bis 280 mg	120-250 mg
Jugendliche	370 bis 410 mg	400 mg /310 mg
Schwangere / stillende Frauen	400 mg	310 mg / 390 mg
Ältere Personen (Frau / Mann)	420 mg / 360 mg	350 mg / 300 mg

Magnesium-Gehalt der in den Nobs-Pasten verwendeten Nüssen

	100g	Für 20g = 2 Kaffeelöffel
Haselnuss	160 mg	32 mg
Pistazie	160 mg	32 mg
Mandel	250 mg	50 mg
Erdnuss	175 mg	35 mg
Cashew	270 mg	54 mg

Ref. 3

Die Nobs-Pasten bilden eine interessante Magnesium-Zufuhr. Die Mandeln und Cashew enthalten am meisten davon: Eine 20g-Portion (ca. 2 Kaffeelöffel) Mandel- oder Cashew-Paste decken zwischen 10 und 16% des täglichen Bedarfs an Magnesium eines Erwachsenen

Eisen

Eisen-Quellen

Eisen kann durch pflanzliche Nahrungsmittel (Hülsenfrüchte, Vollkorn-Cerealien, Ölsaaten, grünem Gemüse) oder tierischen Nahrungsmitteln (Fleisch, Eier, Fisch) zugeführt werden. Eisen pflanzlicher Herkunft wird vom menschlichen Körper weniger gut aufgenommen. Der gleichzeitige Genuss von Vitamin C haltigen Nahrungsmitteln (Früchte oder Gemüse) verbessert seine Aufnahme.

Die Hauptrollen von Eisen

Eisen ist für den Transport, die Speicherung und die Beschleunigung von Sauerstoff im Körper wichtig. Es schützt den Körper durch seine Rolle im Immunsystem. Weiter ist es ebenfalls ein Bestandteil von bestimmten Enzymen, die am energetischen Metabolismus teilnehmen.

Ein Eisen-Mangel bringt Müdigkeit und Anämie mit sich, sowie eine erhöhte Infektionsgefahr. Brüchige Nägel und Haare können ebenfalls das Zeichen eines Eisen-Mangels sein.

Empfohlene tägliche Eisenmengen

	Ref. 2	Ref. 4
Erwachsene (Mann / Frau)	9 mg / 16 mg	10 mg / 15 mg
Kinder (4 bis 12 jährig)	7 bis 10 mg	8 -15 mg
Jugendliche (Knabe / Mädchen)	13 mg / 16 mg	12 mg / 15 mg
Schwangere / stillende Frauen	30 mg / 10 mg	30 mg / 20 mg
Ältere Personen	10 mg	10 mg

Eisen-Gehalt der in den Nobs-Pasten verwendeten Nüsse

	100g	Für 20g = 2 Kaffeelöffel
Haselnuss	3.7 mg	0.7 mg
Pistazie	7.3 mg	1.4 mg
Mandel	4.2 mg	0.8 mg
Erdnuss	2.4 mg	0.4 mg
Cashew	2.8 mg	0.5 mg

Ref. 3

Die Nobs-Pasten bilden eine interessante Eisen-Zufuhr. Die Pistazien enthalten am meisten Eisen. Eine Portion (20g, ca. 2 Kaffeelöffel) enthält 1/10 des täglichen Bedarfs. Der Genuss dieser Pasten während der Schwangerschaft erlaubt die Erhöhung der Eisenzufuhr und beugt somit dem während der Schwangerschaft oft eintretenden Mangel vor (wird oft mittels Medikamente vermieden). Um die Aufnahme durch den Körper zu verbessern, sollten gleichzeitig Vitamin C reiche Nahrungsmittel (Früchte und Gemüse) konsumiert werden.

Kalium

Kalium-Quellen

Kalium ist vor allem in der pflanzlichen Welt präsent (Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Gemüse und Früchte).

Die Hauptrollen von Kalium

Kalium wirkt als Antagonist von Natrium, indem es das Wasservolumen und den Druck der Zellen bestimmt. Eine hohe Kalium-Zufuhr erlaubt die Erhaltung eines tiefen Blutdruckes und beugt somit kardio-vaskulären Krankheiten vor. Kalium trägt ebenfalls zum Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes bei und spielt eine wichtige Rolle für die Nerven- und Muskelfunktion. Kalium ist für das Wachstum der Zellen unentbehrlich.

Bei einer ausgeglichenen Ernährung sind Kalium-Mängel sehr selten. Sie können bei langen Durchfall- oder Erbrechenperioden oder bei chronischem Konsum von wassertreibenden Medikamenten oder Abführmitteln vorkommen. Die Symptome sind Muskelschwäche, Appetitmangel und Herzrhythmusstörungen.

Der tägliche Bedarf an Kalium

	Ref. 2	Ref. 4
Erwachsene (Mann / Frau)	2-8g (keine präzisen Empfehlungen)	Keine Empfehlungen
Kinder (4 bis 12 jährig)		
Jugendliche		
Schwangere, stillende Frauen		
Ältere Personen	3g	

Der Kalium-Gehalt der für die Herstellung der Nobs-Pasten verwendeten Nüsse

	100g	Für 20g = 2 Kaffeelöffel
Haselnuss	600 mg	120 mg
Pistazie	1020 mg	204 mg
Mandel	800 mg	160 mg
Erdnuss	700 mg	140 mg
Cashew	552 mg	110 mg

Ref. 3

Die Nobs-Pasten sind eine interessante Kalium-Quelle. Pistazien und Mandeln enthalten am meisten Kalium. Eine Portion von 20g (ca. 2 Kaffeelöffel) Pistazienpaste deckt 10% der empfohlenen täglichen Minimal-Menge.

Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Pistazien und Cashew sind ebenfalls Quellen von Spurenelementen, wie Selen, Zink, Mangan und Kupfer.

5. Die wasserlöslichen Vitamine

Die ölhaltigen Früchte (dazu gehören die Nüsse) liefern Vitamine der B-Familie (wasserlösliche Vitamine).

Das Vitamin B3 (oder Niacin oder Nikotinsäure oder Vitamin PP)

Niacin-Quelle

Erdnüsse enthalten eine interessante Menge an Niacin. Andere pflanzliche Quellen bilden Sonnenblumenkerne, Soja, Vollkorn-Cerealien. Kalbsleber, Pouletfleisch und Lachs enthalten ebenfalls davon.

Die Hauptrollen von Niacin

Wie alle anderen Vitamine auch, ist das Niacin für eine ganze Reihe von Enzymen, die in verschiedene Stoffwechsel eine Rolle spielen (Kohlenhydrate, Cholesterin, Fette...) wichtig. Es ist für die Energieproduktion unentbehrlich und hat eine besonders wichtige Funktion für Gesundheit von Haut und Nervengewebe.

Ein leichter Mangel zeigt sich durch einen Appetitverlust und eine erhöhte Müdigkeit. Ein grosser Mangel zieht ekzemartige Hautkrankheiten mit sich.

Täglicher Bedarf an Niacin

	Ref. 2	Ref. 4
Erwachsene (Mann / Frau)	14 / 11 mg	16 / 13 mg
Kinder (4 bis 9 jährig)	8 à 10 mg	7-12 mg
Jugendliche (Knaben / Mädchen)	14 / 11 mg	17/13 mg
Schwangere und stillende Frauen	16 mg	15-17 mg
Ältere Personen (Mann / Frau)	11 / 14 mg	13 mg

Niacin-Gehalt der zu Nobs-Pasten verarbeiteten Nüsse

	100g	Für 20g = 2 Kaffeelöffel
Haselnuss	1.1 mg	0.2 mg
Pistazie	1.4 mg	0.3 mg
Mandel	3.3 mg	0.7 mg
Erdnuss	15 mg	3 mg
Cashew	2 mg	0.4 mg

Ref. 3

Erdnüsse enthalten am meisten Niacin. Für die anderen Nüsse ist die durch den Verzehr zugeführte Menge eher klein. Eine Portion von 20g (ca. 2 Kaffeelöffel) Erdnuss-Paste entspricht 3mg Niacin, was ca. einem Viertel der empfohlenen Tagesmenge entspricht.

Das Vitamin B5 (oder Panthothensäure)

Quellen von Vitamin B5

Vitamin B5 ist in tierischen Produkten (Innereien, Fleisch, Eier, Fisch) und pflanzlichen Produkten (Gemüse, Cerealien, Erdnüsse) sowie in der Hefe vorhanden.

Die Hauptrollen von Vitamin B5

Vitamin B5 ist am Energieaustausch und dem Verbrauch der Kohlenhydrate, Fette und Proteine beteiligt. Es interveniert ebenfalls in der Bildung von Neurotransmitteren. Weiter hat sie in der Vernarbung von Verletzungen eine Rolle.

Mängel sind sehr selten. Die Symptome sind: Müdigkeit, Muskelschmerzen und ein schwaches Immunsystem.

Täglicher Bedarf an Vitamin B5

	Ref. 2	Ref. 4
Erwachsene (Mann und Frau)	5 mg	6 mg
Kinder (4 bis 9 jährig)	3 bis 4 mg	4-6 mg
Jugendliche	5 mg	6 mg
Schwangere / stillende Frauen	5 / 7 mg	6 mg
Ältere Personen	5 mg	6 mg

Der Vitamin B5-Gehalt der Nüsse und Nobs-Pasten

	100g	Für 20g = 2 Kaffeelöffel
Haselnuss	1.3 mg	0.3 mg
Pistazie	1.2 mg	0.2 mg
Mandel	0.5 mg	0.1 mg
Erdnuss	2.7 mg	0.5 mg
Cashew	1.2 mg	0.2 mg

Ref. 3

Die Nobs-Pasten liefern nur wenig Panthothensäure. Die Erdnüsse enthalten am meisten davon, decken aber mit einer Portion von 20g (ca. 2 Kaffeelöffel) nur 10% des täglichen Bedarfs.

Vitamin B9 (oder Folsäure)

Quellen von Folsäure

Die Folsäure ist in den pflanzlichen Lebensmitteln präsent (Vollkorn-Cerealien, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse). Die Ölsaaten enthalten eine kleine Menge davon.

© Hans Nobs & Cie AG,
1000, Pfaffenbuchsee

Die Hauptrollen der Folsäure

Die Folsäure ist für die Zellenvermehrung unentbehrlich. Dies erklärt ihre Wichtigkeit während der Schwangerschaft. Ihre anti-oxydante Aktion schützt den Körper vor kardio-vaskulären Krankheiten und bestimmten Krebsarten.

Ein Mangel während der Schwangerschaft (äusserst gefährlich) hat als schwerwiegende Folge eine unvollständige Bildung der Nervenbahnen (Spina bifida/Rückgrad). Müdigkeit und Anämie können ebenfalls Zeichen eines Mangels sein.

Der tägliche Bedarf an Folsäure

	Ref. 2	Ref. 4
Erwachsene (Mann / Frau)	330 / 300 µg	400 µg
Kinder (4 bis 9 jährig)	150-200 µg	300 µg
Jugendliche (Knabe / Mädchen)	330 / 300 µg	400 µg
Schwangere und stillende Frauen	400 µg	600 µg
Ältere Personen (Mann / Frau)	330 / 400 µg	400 µg

Folsäuren-Gehalt der für die Nobs-Pasten verwendeten Nüsse

	100g	Für 20g = 2 Kaffeelöffel
Haselnuss	113 µg	22.6 µg
Pistazie	58 µg	11.6 µg
Mandel	70 µg	14 µg
Erdnuss	110 µg	22 µg
Cashew	67 µg	13.4 µg

Ref. 3

Die Nobs-Pasten bilden eine geringe Zufuhr an Folsäure. Die Haselnüsse liefern am meisten und decken mit einer Pasten-Portion von 20g (ca. 2 Kaffeelöffel) 7% der empfohlenen Tagesmenge für ein Kind und rund 5% der empfohlenen Tagesmenge eines Erwachsenen.

6. Die fettlöslichen Vitamine (Quellen, Rolle und Bedarf)

Die Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashew und Pistazien sind fettreiche Nahrungsmittel. Die fettlöslichen Vitamine (lösen sich in den Fetten auf) sind entsprechend in interessanten Mengen vorhanden. Das meist vorhandene Vitamin ist das Vitamin E.

Das Vitamin E

Quellen von Vitamin E

Vitamin E ist hauptsächlich in pflanzlichen Ölen vorhanden, in den Cerealien-Keimlingen, Schalenfrüchten, Butter, Milch und Eier.

Die Hauptrollen von Vitamin E

Vitamin E wirkt als Antioxydant und schützt die Zellen. Es ist an der Erhaltung von gesunden Geweben beteiligt, was in der Prävention von bestimmten Krebsarten und kardio-vaskulären Krankheiten eine Rolle spielt.

Ein Mangel an Vitamin E erhöht die Präsenz der für die Zellmembran schädlichen freien Radikale.

Der Tagesbedarf an Vitamin E

	Ref. 2	Ref. 4
Erwachsene (Mann / Frau)	12 mg	13-15 mg/12 mg
Kinder(4 bis 9 jährig)	8-11 mg	8 -14 mg
Jugendliche (Knabe / Mädchen)	12 mg	15 mg /12 mg
Frauen während der Schwangerschaft / Stillzeit	12 mg	13 mg / 17 mg
Ältere Personen	20 mg	12 mg

Gehalt an Vitamin E der in den Nobs-Pasten enthaltenen Nüssen:

	100g	Für 20g =2 Kaffeelöffel
Haselnuss	25 mg	5 mg
Pistazie	5.2 mg	1 mg
Mandel	24 mg	5 mg
Erdnuss	8.5 mg	1.7 mg
Cashew	0.8 mg	0.2 mg

Ref. 3

Die Schalenfrüchte haben einen sehr unterschiedlichen Gehalt an Vitamin E. Die Haselnüsse und Mandeln enthalten am meisten. Eine 20g-Portion Haselnuss- oder Mandelpaste deckt 40% des täglichen Bedarfs aller Konsumentengruppen

7. Die Nahrungsfasern

Quellen von Nahrungsfasern

Die Nahrungsmittel, die am meisten Nahrungsfasern enthalten sind Hülsenfrüchte, Vollkorn-Cerealien, Trockenfrüchte und Nüsse.

Die Hauptrollen der Nahrungsfasern

Der Konsum von Nahrungsfasern beeinflusst den Stuhlgang und die Darmflora. Sie regulieren die Verdauung und unterstützen eine effiziente, gesunde Bakterienbarriere.

Die empfohlenen Tagesmengen an Nahrungsfasern

	Ref. 2	Ref. 4
Erwachsene	25 - 30g	30g
Kinder (4 bis 9 jährig)	10 - 20g	13 -17g
Jugendliche	25 - 30g	30g
Schwangere/stillende Frauen	25 - 30g	30g
Ältere Personen	25 - 30g	30g

Gehalt an Nahrungsfasern der Nobs-Pasten

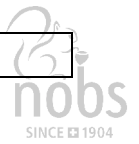
	100g	Pro Portion à 20g = 2 Kaffeelöffel
Haselnuss*	7.5 g	1.5 g
Pistazie	10.6 g	2.1 g
Mandel*	15 g	3 g
Erdnuss	8.2 g	1.6 g
Cashew	2.9 g	0.6 g

* Wert für ungeschälte Nüsse

Ref. 3

Im Vergleich zum täglichen Bedarf enthalten die Nobs-Pasten relativ wenig Nahrungsfasern. Der Gehalt an Nahrungsfasern für die Haselnuss-Paste ist leicht unter dem in der Tabelle angegebenen Wert, da die Haselnüsse teilweise geschält sind. Für die Mandel-Paste werden nur geschälte Mandeln verwendet. Die Nahrungsfasern befinden sich vorwiegend in der Haut der Nüsse, die Werte in der Tabelle sind also leicht über dem realen Wert.

8. Die Lebensmittel-Allergien



Innerhalb der Familie der Schalenfrüchte ist die Erdnuss diejenige, die am meisten in allergische Probleme verwickelt ist. Die durch die Erdnuss ausgelösten Allergien gehören zu den schlimmsten im Bereich Lebensmittel. Sie ist reich an thermostabilen Proteinen, die während des Kochprozesses (Erhitzung) nicht vernichtet werden. Sie bilden deshalb eine Gefahr für allergische Personen.

Personen, die eine Erdnuss-Allergie haben, dürfen die Erdnuss-Paste nicht konsumieren. Es wird empfohlen, ebenfalls auf Mandeln, Haselnüsse und Pistazien zu verzichten, da in 40% der Allergie-Fälle die Gefahr auf eine gekreuzte Allergie besteht. (6)

Es ist nicht unmöglich, dass bei grossem Verzehr dieser Nahrungsmittel eine Intoleranz hervorgerufen wird.

9. Die unerwünschten Substanzen

Einige Nüsse können schädliche Substanzen enthalten, die Aflatoxine.

Aflatoxine

Diese Substanzen entstehen durch eine Verschimmelung und haben eine krebsfördernde Auswirkung. Es sind nicht alle Nüsse davon betroffen. Die Mandeln und Baumnüsse sind nie von Aflatoxin befallen. Die Haselnüsse, Erdnüsse und Pistazien sind von diesem Schimmel stärker betroffen.

Die minutiös durchgeführten Labortests erlauben, dieses Problem zu begrenzen. Für die Herstellung der Nobs-Pasten werden ausschliesslich Nüsse verwendet, die mehrere Kontrollen und Test bestanden haben und entsprechend tadellos sind. Sollte eine Nuss befallen sein, wird die ganze Rohwarenlieferung vernichtet.

10. Nobs-Pasten und die verschiedenen Konsumenten-Typen

Können diese Pasten von Diabetiker genossen werden?

Nüsse haben einen tiefen Glykämie-Index, d.h., dass der enthaltene Zucker (tiefer Gehalt) sehr langsam ins Blut gelangt. Somit beeinflussen sie den Glykämie-Spiegel (Menge Zucker im Blut) nur gering. Die Pasten können von Diabetiker problemlos genossen werden, jedoch in vernünftigen Mengen, da diese doch reich an Fett und Kalorien sind.

Sind die Nobs-Pasten auch für Kinder empfohlen?

Die Nobs-Pasten sind herrlich als Brotaufstrich und können auch in Müesli vermischt oder anderen Milchdesserts beigegeben werden. Ihre interessanten Nährwerte erlauben einen Teil des Bedarfs der Kinder an Mineralstoffen und Fettsäuren zum Teil zu decken. Kleinkindern unter 12 Monaten sollten die Pasten jedoch infolge Allergiegefahren nicht verabreicht werden.

Profitieren Sportler von den interessanten Nährwerten der Nobs-Pasten?

Sportler haben infolge ihrer intensiven körperlichen Aktivität einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen, insbesondere an Mineralstoffen und Vitaminen. Der Genuss einer Tagesportion von 10 bis 20g Nobs-Pasten ergänzt ihre Ernährung in idealer Weise. Speziell interessant für die Sportler sind das in den Nobs-Pasten enthaltene Magnesium und die Vitamine der Gruppe B.

Sind die Nobs-Pasten für ältere Personen interessant?

Der qualitativ hohe Nährwert der Nobs-Pasten ist für ältere Personen, die an Unterernährung oder Appetitmangel leiden, besonders interessant. Die Nobs-Pasten liefern wertvolle Kalorien in kleinem Volumen. Diese Kalorien sind insbesondere für die gleichzeitige Zufuhr von wichtigen Mineralstoffen und Vitamine interessant.

Sind die Nobs-Pasten bei kardio-vaskulären Krankheiten als Ernährungsergänzung empfohlen?

Die in den Pasten enthaltenen, qualitativ hoch stehenden Fettsäuren, das Vitamins E und die Folsäure sind alle Schutzfaktoren des kardio-vaskulären Systems. Der anti-oxidative Einfluss des Vitamins E und der Folsäure schützen die Zellen gegen degenerative Krankheiten, wie kardio-vaskuläre Krankheiten und Krebs. Die einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren beeinflussen den Fettspiegel des Blutes auf positive Weise.

Liefen die Nobs-Pasten Veganern und Vegetarier ausreichende Proteine?

Die Nobs-Pasten sind proteinreich. Für eine ausgewogene Ernährung wird empfohlen, die Zufuhr von Fetten zu beschränken (in Hinsicht auf die Prävention von Übergewicht und damit verbundenen kardio-vaskulären Krankheiten). Um die vom Organismus benötigte Proteinmenge zu erhalten, wäre die Menge an Nobs-Pasten hinsichtlich ihres Fettgehaltes zu gross (s. Kapitel 3).

Hingegen ist die Qualität der Proteine besonders interessant. Ein täglicher Genuss der Nobs-Pasten erlaubt die Proteinquellen (Milchprodukte, Cerealien, Hülsenfrüchte) in idealer Weise zu ergänzen.

Jede Person kann ihre Ernährung durch den Genuss von Nobs-Pasten ergänzen: die darin enthaltenen Fettsäuren sind interessant und sie sind reich an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen.

11. Nährwertangaben für 100g Nobs-Paste

	Fett e (g)	Mehr- fach unge- sättigte Fett- säuren (g)	Linoleum- Säure (18 :2 n-6) (g)*	α-Lino- leum- Säure (18 :3 n-3) (g)*	Proteine (g)	Kalzium (mg)	Magne- sium (mg)	Eisen (mg)	Kalium (mg)
Haselnuss	60.7	7.9	7.8	0.1	13	114	163	4.7	680
Pistazie	44.4	13.4	13.2	0.3	17.6	107	121	4.1	1025
Mandel	50.6	12.2	12.2	0	19	248	275	4.3	728
Erdnuss	49.2	15.5	15.6	0	25.3	92	168	4.5	705
Cashew	43.8	7.8	7.7	0.1	17.5	37	292	6.6	660

	Vitamin B3 (mg)	Vitamin B5 (mg)	Vitamin B9 (µg)	Vitamin E (mg)	Nahrungsfasern (g)
Haselnuss	1.1	1.3	113	25	7.5
Pistazie	1.4	1.2	58	5.2	10.6
Mandel	3.3	0.5	70	24	15
Erdnuss	15	2.7	110	8.5	8.2
Cashew	2	1.2	67	0.8	2.9

Referenzen

- 1) Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, Bern, 2005
- 2) Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition, Editions Tec&Doc, 2001
- 3) Schweizer Nährwerttabelle, Schweiz. Gesellschaft für Ernährung / Bundesamt für Gesundheit / ETH, Bern 2004
- 4) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 1. Auflage, Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, Bern 2002
- 5) Praxis-Handbuch der diplomierten Ernährungsberaterinnen, Ausgabe 2001, überarbeitet 2003
- 6) Guide pour la prise en charge de patients souffrant d'allergies alimentaires (Wegleitung für die Beratung von Personen, die an Nahrungsmittelallergien leiden), Travail de diplôme, école de diététiciennes, Genève, novembre 2004 (Diplomarbeit, Ernährungsberaterinnen-Schule Genf, November 2004)
- 7) Nährwerttabelle der United States National Agriculture Library

Originaldossier in französischer Sprache erarbeitet durch:

Espace Nutrition, diplomierte Ernährungsspezialistinnen, Neuchâtel

Übersetzung in die deutsche Sprache: Florence Nadler, Hans Nobs & Cie AG

Beide Dossiers sind kostenlos erhältlich bei:

Hans Nobs & Cie AG, Bahnhofstrasse 4, PO Box 482, 3053 Münchenbuchsee

Tel. 031 869 02 66, Fax 031 869 03 26, www.nobs-premium.ch