

Spis flere nødder

Nødder kan mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme, måske også for diabetes.

Og overraskende nok tager vi ikke på af at spise nødder.



af Eva Olsson

I de senere år har der blandt ernæringsforskere været stor interesse for nødder. Der publiceres hele tiden nye undersøgelser om nødders gavnlige virkning på sundheden.

- Nødder er specielt gavnlige for hjertet. I videnskabelige artikler omtales de som et naturligt alternativ til soja, havre og plantemargariner, siger den svenske ernærings ekspert Ulla Johansson.

Fire store befolkningsundersøgelser viser, at personer, som regelmæssigt spiser nødder, er mindre udsatte for hjerte-kar-sygdomme. Fx viser en stor amerikansk undersøgelse af syvendedsadventister, at de, som spiser nødder hver dag, kun løber halvt så stor en risiko for at få eller dø af hjerte-kar-sygdomme.

- I et antal undersøgelser har man enten ladet mennesker spise nødder efter behag eller en begrænset mængde pr. dag, og selv her ser man en beskyttelseseffekt, både hos slanke og hos overvægtige.

Nødder kan mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme på flere måder. Bl.a. påvirker de blodets fedtindhold på en gavnlig måde.

- Hvis man spiser nødder flere gange om ugen, nedsættes kolesteroltallet med 5-8 %. Det er især det "dårlige" kolesteroltal (LDL), der falder, mens det "gode" (HDL), som transporterer kolesterol væk fra blodbanerne, er uforandret eller lidt forhøjet.

Jo flere nødder, man spiser, desto mere synes kolesteroltallet at falde.

Nøddernes kolesterolsænkende effekt kan skyldes, at de er rige på umættet fedt. De indeholder også plantesteroler.

- Plantesteroler er stoffer, som ligner kolesterol, siger Ulla Johansson. Dermed kan de fortrænge en del kolesterol fra tarmen, så det ikke optages i kroppen, men udskilles med afføringen.

Mange fødevarer fra planteriget indeholder plantesteroler. Nødder er sandsynligvis en af de bedste kilder.

Nødder er også rige på magnesium, et mineral, der er vigtigt for beskyttelse mod hjerte-kar-sygdomme. Magnesium er nødvendigt for, at hjertet slår regelmæssigt, og samtidig har det en blodtryksnedsættende effekt.

Allergi? Nøddeallergi er ret almindeligt og kan give alvorlige reaktioner. Er du allergisk over for nødder, bælgeplanter eller pollen, så start forsigtig med nye nøddesorter.

Raffinerede nøddeolier plejer ikke at volde problemer; derimod kan koldpressede olier indeholde spor af nøddernes proteiner.

Mug? Hvis du bemærker den mindste muglugt fra en nød, så smid den ud! Mug på nødder kan indeholde aflatoxiner (gift fra skimmelsvampe), som mistænkes for at kunne give leverkræft.

Pift maden op

Nødder er gode som snacks, men de kan også bruges i madlavningen. For vegetarer er de desuden en god proteinkilde.

- Kom hakkede nødder over salaten i stedet for dressing. Pinjekerner, cashewnødder eller valnødder smager dejligt.
- I pastasalater kan cashewnødder erstatte dressing.
- Nødder er godt i gryderetter, ikke mindst vegetariske. Prøv med jordnødder, cashewnødder eller mandler. Kom dem først i gryden lige før serveringen, ellers bliver de bløde.
- Jordnødder smager fint sammen med ris.
- Valnødder er velegnede til pastasauce, fx med savojkål, fløde og parmesanost.
- Prøv med grofthakkede hasselnødder, mandler eller pekannødder i stedet for flødeskum i frugtsalaten. Eller lav en mandel- eller cashewfløde: Blend smuttede mandler eller cashewnødder med lidt vand.
- Udskift noget af fedtstoffet med formalede hasselnødder næste gang, du bager en sandkage.
- Gør som i Mellemøsten: Stil en skål med forskellige nødder og tørret frugt frem til kaffen i stedet for småkager. Det smager godt og er sundt! Valnødder og pistacienødder er favoritter i disse lande sammen med dadler, figner og rosiner.
- Husk valnødder til ostenretningen - de smager perfekt til ost.

Endvidere er nødder en god E-vitaminkilde. En halv dl mandler eller hasselnødder dækker dagsbehovet.

- E-vitamin nedsætter risikoen for åreforkalkning, fordi det forhindrer det dårlige kolesterol i at harskne, dvs. forhindrer, at det sætter sig fast i blodkarrenes vægge og starter åreforkalkningsprocessen, siger Ulla Johansson.

Nødder er endvidere specielt rige på aminosyren *arginin*. Fra den kan kroppen danne nitrogenoxid, et stof, der får blodkarrene til at afslappes. På lang sigt kan det mindske risikoen for blodpropper og forhøjet blodtryk.

Jordnødder indeholder desuden *resveratrol*, samme antioxidant, som findes i rødvin. Resveratrol formodes at være forklaringen på,

at rødvin kan nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme - bl.a. kan det mindske risikoen for blodpropper og beskytte kolesterolet mod harskning. Forskere undersøger nu, om det også kan have egenskaber, som beskytter mod kræft.

Godt for diabetikere

Nyere forskning viser, at nødder også kan mindske risikoen for type 2 diabetes. I en stor amerikansk undersøgelse har man fulgt 83.000 sygeplejersker gennem mange år. De, som spiste nødder mere end fem gange om ugen, havde 27 % mindre risiko for at få type 2 diabetes end de, som aldrig spiste nødder.

Jordnøddesmør havde næsten samme effekt. 140 g jordnøddesmør om ugen

nedsatte risikoen for diabetes med 21 %. Risikoen faldt gradvis med øget indtag af nødder.

- Denne opdagelse bør bekræftes af flere studier. Men det virker ganske logisk, når man tænker på, at nødder er rige på enkeltumættede fedtstoffer. Flere undersøgelser tyder på, at en kost med kun lidt mættet fedt, men med relativt mange enkeltumættede fedtstoffer er godt for diabetikere, både når det drejer sig

om kontrol af blodsukker og kolesterol, kommenterer Ulla Johansson.

Nøddernes store indhold af magnesium kan også være værdifuldt for diabetikere.

- En del studier tyder på, at diabetikere, som har svært ved at holde blodsukkeret på et normalt niveau, har lav magnesiumkoncentration i blodet. De kan have særlig gavn af at spise nødder.

Mandler og valnødder er bedst belyst videnskabeligt,

men nu kommer undersøgelser af nyere nødder som pistacie-, pekan- og makadamia-nødder. Alle lader til at have samme beskyttelseseffekt.

Slankere af nødder

Alle nødder har et fedtindhold på 45-75 %. Altså burde vi - rent teoretisk - tage på i vægt. Men det sker tilsyneladende ikke. I nogle undersøgelser har man endog set en tendens til vægttab. Og be-

folkningsgrupper, som spiser mange nødder, er ikke mere overvægtige end andre.

- Fx ses i en spansk undersøgelse af skolepiger ingen sammenhæng mellem vægt og nøddeindtag. De piger, som spiste nødder dagligt, vejede ikke mere end de, som aldrig spiste nødder. Og en amerikansk undersøgelse viste, at personer, som spiste nødder, vejede mindre end de øvrige, på trods af et højere samlet energi-

indtag, siger Ulla Johansson.

I en undersøgelse lod man deltagerne spise jordnødder, næsten 100 g pr. dag, uden at de skulle skære ned på andre fødevarer. De tog lidt på i vægt, men kun en fjerdedel af det forventede. En amerikansk undersøgelse antyder også, at nødder kan være "venlige" mod overvægtige.

Forskerne har flere mulige forklaringer på, hvorfor nødder ikke synes at øge kropsvægten:

1. Nødder indeholder temmelig meget protein og umættet fedt. Disse stoffer øger kroppens stofskifte og specielt fedtforbrændingen.
2. Nødder mætter godt, og det medfører måske, at man spiser mindre af andre ting.
3. Nogle undersøgelser peger på, at fedtet i nødderne er svært optageligt for kroppen, og at en del udskilles med afføringen.

Sundt slik

- Nødder er et godt alternativ til slik og snacks, fordi de indeholder gavnligt, umættet fedt og er gode kilder til mineraler som magnesium, zink og jern, siger Ulla Johansson.

- Selvom nødderne ikke decideret påvirker vægten, er det godt at mindske indtagelsen af andet fedt, når vi spiser nødder. Lad dem fx erstatte slik, kager og snacks - eller spar på fedtet, når du

laver mad (se boksen s. 23).

En daglig indtagelse af en halv dl nødder, 30-50 g, er passende. Man kan dog spise en hel dl valnødder, da de har en lavere vægtfylde. I de fleste tilfælde er det disse mængder, som er brugt i undersøgelserne af nødders gavnlige virkninger på sundheden. □

Gengivet fra Hälsa.

Eva Olsson er journalist.

Jordnødder er sundere end chips o.l. Rent botanisk er de ikke nødder, men bælgeplanter. Ernærings- og smagsmæssigt minder de dog mest om nødder. De indeholder lidt mere protein end de andre nødder. De er desuden rige på zink, E- og B-vitaminer. Jordnødder stammer fra Mellem- og Sydamerika.

Cashewnødder er blandt de nyeste. De stammer fra Brasilien, men kom med portugiserne til Indien allerede i 1500-tallet. Er rig på jern, zink, magnesium og E-vitamin.

Mandler optræder i to varianter: Den vilde form, som er bitter, og de søde varianter, som mennesket tidligt begyndte at dyrke i Middelhavslandene. Mandler er specielt rige på E-vitamin, men indeholder også jern, zink, calcium og magnesium.

Kokosnødder indeholder næsten kun mættet fedtstof og har derfor hidtil været "ildeset" ernæringsmæssigt - selvom de i årtusinder har været anvendt i de tropiske lande. Men ifølge den allernyeste forskning er uuhærdet kokosolie gavnligt for stofskiftet, især fedtforbrændingen, samt godt på en række andre punkter.

Hasselnødder har et særligt stort indhold af E-vitamin. 50 g dækker dagsbehovet. De indeholder også mange mineraler, bl.a. calcium. Hasselnødden vokser vildt i Danmark, men der findes forædlede former, som giver flere og større nødder.

Fotos: Anton Svedberg



Pistacienødder kommer oprindeligt fra Syrien og Irak, men er siden antikkens dage blevet dyrket i Middelhavsområdet. De er meget jernholdige.



Makadamianødder har det højeste fedtindhold, 74 %. Den er ganske ny her i landet, og den stammer fra Australiens regnskove. Den har fået navn efter den australske kemiker John Macadam.

Valnødder har mennesket kendt meget længe. Det vidner 7000 år gamle arkæologiske fund fra Persien om. Selv i Norden har man spist valnødder i lang tid. Det er den nød, som har det højeste indhold af de gavnlige omega-3-fedtsyrer.



Paranødder er opkaldt efter den brasilianske by Pará, som er den vigtigste udskibningshavn. Paranøddetræet vokser i Amazonas regnskove. Nødderne er særligt rige på selen, magnesium og E-vitamin, 100 g giver ca. den anbefalede dagsdosis heraf.



Pekannødder stammer fra Mexico og det sydlige USA. De hører til samme familie som valnødder og er en god kilde til zink og selen.



Pinjekerner er afskallede frø fra ca. ti forskellige fyrretræer, som vokser ved Middelhavet. I de senere år er de blevet meget populære. De er rige på jern og flerumættet fedt.