



## Empfehlungen für Nussportionen

Bezug Braun R, Grau AR, Chua MG, Ware L, Chisholm A, Tey SL. Ist eine Handvoll ein effektiver Weg, um Nussempfehlungen zu geben? *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(15):7812. Studienziel Das Ziel dieser Studie war es, die tatsächliche Menge an Nüssen zu quantifizieren, die Menschen wählen, wenn sie verschiedene beschreibende Begriffe verwenden (handvoll, groß/klein, üblich oder 30 g). Schlüssel zum Mitnehmen Die Empfehlung einer „Handvoll“ Nüsse bedeutet in der Wahrnehmung von etwa 8 von 10 Personen mehr als 30 g Nüsse. Entwurf Eine deskriptive Studie zur Bestimmung des Gewichts angenommener Portionen von Nüssen, wenn die Teilnehmer angewiesen wurden, verschiedene &hellip;



### Bezug

Braun R, Grau AR, Chua MG, Ware L, Chisholm A, Tey SL. Ist eine Handvoll ein effektiver Weg, um Nussempfehlungen zu geben? *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(15):7812.

## **Studienziel**

Das Ziel dieser Studie war es, die tatsächliche Menge an Nüssen zu quantifizieren, die Menschen wählen, wenn sie verschiedene beschreibende Begriffe verwenden (handvoll, groß/klein, üblich oder 30 g).

## **Schlüssel zum Mitnehmen**

Die Empfehlung einer „Handvoll“ Nüsse bedeutet in der Wahrnehmung von etwa 8 von 10 Personen mehr als 30 g Nüsse.

## **Entwurf**

Eine deskriptive Studie zur Bestimmung des Gewichts angenommener Portionen von Nüssen, wenn die Teilnehmer angewiesen wurden, verschiedene Arten von „Handvoll“ zu sich zu nehmen.

## **Teilnehmer**

Die Ermittler rekrutierten 124 Erwachsene aus Dunedin, Neuseeland, wobei 120 Probanden in die Endanalyse eingeschlossen wurden (75 Frauen und 45 Männer). Das Durchschnittsalter betrug 34 Jahre (24–51). Es gab etwa gleich viele Probanden, die normalgewichtig, übergewichtig und fettleibig waren.

Die ethnischen Zugehörigkeiten aller Probanden umfassten Neuseeland-Europäer (58, 48,3 %), Māori (7, 5,8 %), Pazifikinseln (2, 1,7 %), Asiaten (50, 41,7 %) und andere (3, 2,5 %).

Ausschluss: Jeder, der allergisch oder intolerant gegenüber Nüssen ist. Die endgültige Anzahl der in die Studie eingeschlossenen Probanden betrug 120.

## **Intervention**

Nachdem die Probanden einen Fragebogen über ihren üblichen Nusskonsum ausgefüllt und ihren allgemeinen Hunger bewertet hatten, wurden sie randomisiert, um 3 von 6 Nussarten zu erhalten, und wurden angewiesen, die Nüsse aus einer Schüssel zu nehmen, basierend auf dem, was sie empfanden als:

1. eine „übliche Portion“ Nüsse,
2. eine „Handvoll“ Nüsse
3. eine „kleine Handvoll“ Nüsse
4. eine „große Handvoll“ Nüsse, und
5. entspricht einer „30-g-Portion“ Nüsse.

## **Studienparameter bewertet**

Die bewerteten Parameter umfassten den Ausgangswert des Nusskonsums der Probanden, den insgesamt bewerteten Hunger (von „überhaupt nicht“ bis „extrem“ hungrig) und die Wahrnehmung der oben genannten 5 Nussportionen.

Nachdem die Probanden das Experiment beendet hatten, wogen die Ermittler jede der 5 wahrgenommenen Portionen und notierten die Größe jedes Teilnehmers (als Ersatz für die Handgröße).

## **Primäres Ergebnis**

Das primäre Ergebnis bestand darin, festzustellen, ob der Begriff „eine Handvoll“ eine nützliche und genaue Methode ist, um Verbraucher dazu anzuleiten, etwa 30 g Nüsse pro Tag zu essen, um das Auftreten chronischer Krankheiten zu verringern.

## **Wichtige Erkenntnisse**

Die wichtigsten Ergebnisse dieser Studie waren, dass die Schätzungen der Probanden zu den 5 verschiedenen Portionen

eine große Variabilität aufwiesen, und diese schwankten auch zwischen den Nussarten.

Die Variabilität zwischen den Probanden war beträchtlich: Über alle Nussarten hinweg reichte eine „Handvoll“ von 9,1 g bis 106,3 g. Bei einer 30-g-Portion lag der Bereich zwischen 6,0 g und 148,5 g.

Die mittleren Gewichte der Nüsse für alle Teilnehmer und alle Nussarten zusammen waren wie folgt:

1. eine „übliche Portion“ = 24,8 g
2. eine „Handvoll“ = 36,3 g
3. eine „kleine Handvoll“ = 16,7 g
4. eine „große Handvoll“ = 61,3 g
5. „30-g-Portion“ = 28,7 g

Nussportionen: Insgesamt wählten 83,0 % der Probanden mindestens 80 % der empfohlenen 30-g-Portion, wenn ihnen gesagt wurde, dass sie eine „Handvoll“ Nüsse zu sich nehmen sollten, im Vergleich zu 62,7 %, wenn ihnen eine „30-g-Portion“ gesagt wurde, und 52 %, wenn sie dazu aufgefordert wurden eine „übliche Portion“. Dies deutet darauf hin, dass der Begriff „eine Handvoll“ ein nützlicherer allgemeiner Begriff sein könnte, wenn man Empfehlungen für die Aufnahme von Nüssen abgibt, als „30 Gramm“ zu sagen.

Nusstyp: Insgesamt wählten mehr Probanden (90 %) für Mandeln und Macadamias eine Menge, die mindestens 80 % der Empfehlung entspricht, während dies bei Haselnüssen nur 78,3 %, bei Walnüssen 72,9 % und bei Cashewnüssen 71,7 % der Fall war.

## **Transparenz**

Diese Forschung erhielt keine Drittmittel.

## **Auswirkungen und Einschränkungen der**

## Praxis

Aktuelle Richtlinien zum Verzehr von Nüssen in vielen Ländern empfehlen den Verzehr von 28 bis 30 g Nüssen, was etwa 1 Unze entspricht.<sup>1</sup> Aber viele Menschen sind vielleicht nicht damit vertraut, wie 1 Unze Nüsse aussehen. In dem Versuch, nützliche, praktische und genaue Formulierungen für Empfehlungen zu bestimmen, hat diese Studie die Nussportionen abgewogen, die sich aus mehreren der gebräuchlichen Begriffe ergeben, die für die Empfehlung des Verzehrs von Nüssen verwendet werden. Die Ergebnisse dieser Studie legen nahe, dass von den 5 Begriffen die Verwendung des Begriffs „eine Handvoll“ der zuverlässigste und nützlichste Weg war, um die Mehrheit der Probanden dazu zu bringen, mindestens 80 % der empfohlenen 30 g/Tag zu sich zu nehmen.

Die Studie stellte einige andere Ergebnisse fest, da sie sich auch auf geschlechtsspezifische Unterschiede und den Nusstyp bezogen. Wenn zum Beispiel Nussorten kombiniert wurden, für „große Handvoll“, „Handvoll“ und „übliche Portion“, waren diejenigen, die mindestens 80 % der Empfehlung erfüllten, bei Männern um 3, 9 und 15 Prozentpunkte höher als bei Frauen. Die Ermittler stellten auch numerische Unterschiede nach Nussart fest. Als sie gebeten wurden, eine „Handvoll“ zu nehmen, wählten 90 % der Teilnehmer eine Menge, die mindestens 80 % der Empfehlung für Mandeln und Macadamias entsprach, während dies bei Haselnüssen und Walnüssen nur 78,3 % bzw. 72,9 % der Fall war. Für die geschätzte „30-g-Portion“ wählten 53,3 % Mengen, die mindestens 80 % der Empfehlung für Mandeln entsprechen, verglichen mit 71,7 % der Teilnehmer für Cashewnüsse.

Aber viele Leute sind vielleicht nicht damit vertraut, wie 1 Unze Nüsse aussehen.“

Die Autoren identifizierten eine Reihe von Einschränkungen, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden sollten. Erstens haben sie die Handgröße von Personen nicht gemessen und können daher keine Rückschlüsse auf die Beziehung zwischen Portionsgröße und Handgröße ziehen. Sie weisen auch darauf hin, dass „die Stichprobe nicht repräsentativ für die neuseeländische Bevölkerung war, mit einem höheren Prozentsatz an Frauen und überwiegend Kaukasiern und Asiaten“. Sie maßen nicht das körperliche Aktivitätsniveau für jeden Einzelnen und verwendeten stattdessen den Wert für leichte Aktivität als konservative Schätzung des Energiebedarfs.

Letztendlich führte eine „Handvoll“ dazu, dass ein hoher Anteil von Personen mindestens 80 % der 30 g/Tag Nüsse für eine gute Gesundheit zu sich nahm. Diese Studie zeigte, dass „eine Handvoll“ tatsächlich ein nützliches und praktisches Mittel ist, um die richtige Portionsgröße für den täglichen Verzehr von Nüssen zu empfehlen.

1. Neale EP, Tapsell LC. Nüsse in gesunden Ernährungsmustern und Ernährungsrichtlinien. In: Alasalvar C, Salas-Salvado J, Ros E, Sabate J, Hrsg. *Gesundheitliche Vorteile von Nüssen und Trockenfrüchten*. CRC-Press: Boca Raton, FL; 2020.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**