
Subject: Sind Erdnüsse gesund?

Posted by [Paperbird](#) on Fri, 19 Oct 2012 14:13:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sind Erdnüsse gesund?

Habe von jemandem mit Sel Gros Karte einen LKW voll mit Erdnussbutter geschenkt bekommen und frage mich nun, sollte ich das wirklich essen? Oder ruiniere ich mir meine Gesundheit? Haben die Erdnüsse gesättigte Fettsäuren (UNGESUND) oder ungesättigte (GESUND)? Ist das ein gesundes Naturprodukt (Hasel- und Walnüsse sind ja sehr gesund), oder ist dieses amerikanische Gewächs einfach nur Dreck?

Subject: Aw: Sind Erdnüsse gesund?

Posted by [kkoo](#) on Fri, 19 Oct 2012 14:50:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Fri, 19 October 2012 16:13Sind Erdnüsse gesund?

Habe von jemandem mit Sel Gros Karte einen LKW voll mit Erdnussbutter geschenkt bekommen und frage mich nun, sollte ich das wirklich essen? Oder ruiniere ich mir meine Gesundheit? Haben die Erdnüsse gesättigte Fettsäuren (UNGESUND) oder ungesättigte (GESUND)? Ist das ein gesundes Naturprodukt (Hasel- und Walnüsse sind ja sehr gesund), oder ist dieses amerikanische Gewächs einfach nur Dreck?

Na, wenn Du es nicht übertreibst, ist es schon gut. Kann aber in größeren Mengen dick machen, je nach Zutaten in der Erdnussbutter.

Subject: Aw: Sind Erdnüsse gesund?

Posted by [peci123](#) on Fri, 19 Oct 2012 14:54:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du nicht Unmengen davon verspeist: ja, sie sind gesund, enthalten allerdings sehr viel Fett, wobei der größte Anteil aus ungesättigten Fettsäuren besteht. Gesunde Kalorienbomben sozusagen.

Subject: Aw: Sind Erdnüsse gesund?

Posted by [tralala](#) on Fri, 19 Oct 2012 15:07:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da musst aber sehr aufpassen, haben in erster Linie Omega-6-Fettsäuren, bei einem schlechten Omega-3 zu Omega-6-Fettsäurenverhältnis kannst leicht Haut- und andere Probleme kriegen soweit ich weiß. Aber findest genug Info auf wikipedia dazu

Jedenfalls is Erdnussbutter leeecker

Achja, worauf du noch achten solltest ist, ob gehärtete Fette enthalten sind (= sehr böse) und wieviel Zucker

Subject: Aw: Sind Erdnüsse gesund?
Posted by [pilos](#) on Fri, 19 Oct 2012 15:17:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paperbird schrieb am Fri, 19 October 2012 17:13Sind Erdnüsse gesund?
Habe von jemandem mit Sel Gros Karte einen LKW voll mit Erdnussbutter geschenkt bekommen und frage mich nun, sollte ich das wirklich essen? Oder ruiniere ich mir meine Gesundheit? Haben die Erdnüsse gesättigte Fettsäuren (UNGESUND) oder ungesättigte (GESUND)? Ist das ein gesundes Naturprodukt (Hasel- und Walnüsse sind ja sehr gesund), oder ist dieses amerikanische Gewächs einfach nur Dreck?

mach mal ein bild vom label hinten

Subject: Aw: Sind Erdnüsse gesund?
Posted by [Paperbird](#) on Thu, 15 Nov 2012 00:51:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [DSC00009.JPG](#), downloaded 620 times

Zut
geh
Ingr
hyd
Dies
This
Min
Bes
Fül

2) [DSC00002 \(2\).JPG](#), downloaded 633 times

Zuta

gehä

Ingre

hydro

Diese

This p

Mind

Best

Fülln

Net v

Durch

Avera

Brenn

3) [DSC00001.JPG](#), downloaded 632 times



Subject: Aw: Sind Erdnüsse gesund?

Posted by [Yes No](#) on Thu, 15 Nov 2012 11:34:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alle erhitzten (vor allem ungesättigten) Fette sind ungesund und man sollte sie nach Möglichkeit meiden.

Gesunde Nüsse sind z.B. (nicht erhitzte) Walnüsse.

Subject: Aw: Sind Erdnüsse gesund?

Posted by [Paperbird](#) on Thu, 15 Nov 2012 13:49:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ich hab schon gesehen, ist gehärtetes Palmöl drin, also Mist! Gehärtete Fette sollen ungesund sein. Und Zucker.

Subject: Aw: Sind Erdnüsse gesund?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 15 Nov 2012 13:54:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verarbeitete Nüsse sind meist immer Ungesund. Vorallem wen noch Zucker und Palmöl drin ist.

Hast du dich nicht auch gefragt wieso du die Geschenkt bekommen hast? Für mich sieht das nach einer günstigen Entsorgung aus

100g Erdnüsse enthält soviel Eiweiß wie ein Hühnerei. Von dem her ist es für Vegetarier sehr interessant. Geröstete Nüsse sind immer problematisch.
