

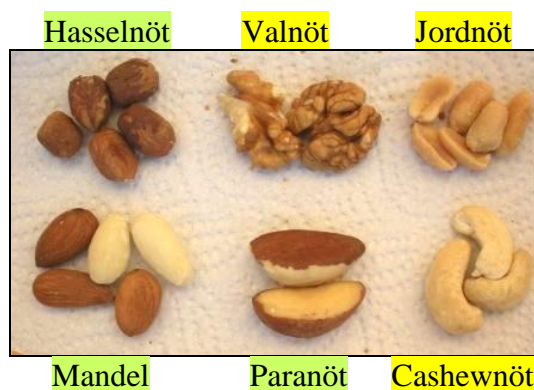
Mandel och Nötter

mer eller mindre nyttigt godis

Nötter har blivit ett vanligt alternativ till onyttiga sötsaker. De kan ge energirika mellanmål utan destruktiva påslag av blodsocker och insulin. Vissa nötter har dessutom mycket antioxidanter och andra skyddsämnen. Samtidigt missbrukas mandel och nötter ofta genom blandning med socker och sötsaker.

[Kost för Hälsa](#) finns [på nätet](#) och [i mobilen](#)

Uppföljning av projekt för Cancer- och Allergifonden



Nötter i perspektiv

Nötter har blivit ett populärt alternativ till sötsaker i spåren av hälsoriskerna med socker och ökande intresse för lågkolhydratkost.

Ekologi: Nötter måste vara näringsrika för att kunna ge liv åt en ny generation. Skalen skyddar mot hungriga konsumenter och därför behöver nötter inget starkt försvar baserat på giftiga kemiska ämnen. Dessa faktorer gör nötter fördelaktiga för människan. Handelns nötter är nu också oftast skalade i förväg. Ekologiskt odlade mandlar och hasselnötter minimerar rester av bekämpningsmedel.

Energi och skydd: En hög andel fett på 40-70 % gör nötter till koncentrerade små energipaket. Enkelomättat fett dominerar. Innehållet av biokemiskt reaktivt fleromättat fett typ omega-6 är högt särskilt i valnötter men även i pekannötter. Nästan helt fria från omega-6 är macadamianötter. Kombinerade antioxidanter skyddar både nöterna och människan som äter dem.

Kolhydrater: Andelen upptagbara kolhydrater är ca 10 % inklusive 2-5 % av vanligt socker. Cashewnötter avviker med högre innehåll. Kolhydraterna upptas långsamt från nötter vilket medför lågt GI och gynnsamt låg blodsockerhöjning. Vid strikt lågkolhydratkost kan det ändå vara motiverat att undvika höga intag av cashewnötter, pistagenötter och jordnötter.

Toxiner och rostning: Vissa mögelsvampar som angriper nötter bildar toxiska aflatoxiner. Skalade nötter och bättre hantering har numera effektivt minimerat riskerna. Flera slag av nötter och särskilt jordnötter brukar rostas. Upphetningen desinficerar men förstör bara delvis aflatoxiner. Samtidigt kan antioxidanter och reaktiva fetter skadas så att nöternas hälsovärde minskar.

Innehåll*** per 100g	Kolh. - g*-	Protein g	Fetter ----- g*-----				Vit. E mg**	Selen µg
Mandel	10 (5)	20	5	35	10	0	20	3
Hasselnötter	10 (3)	15	5	50	5	0	20	2
Valnötter	10 (3)	15	10	10	<u>35</u>	<u>8</u>	20	10
Paranötter	5 (2)	15	15	25	25	0	10	<u>1000</u>
Cashewnötter	25 (5)	15	10	25	10	0	5	5
Jordnötter	15 (5)	25	10	25	15	0	10	3
Pistagenötter	20 (5)	20	5	25	15	0	20	5

* kolhydrater (socker) *fetter (mättade/enkelomättade/omega-6/omega-3)

** *alfa*-tokoferol (mandel och hasselnötter) och *gamma*-tokoferol

*** Data från nötpublikationer, [Livsmedelsdatabasen](#) och [Fineli](#)

Nötter och näring

En jämförelse av vanliga slag av nötter visar på stora likheter i näringsinnehåll, men också på vissa markanta skillnader.

Protein: Mängden protein ligger på ca 15 % men är högre särskilt för jordnötter som tillhör ärtväxterna. De essentiella aminosyrorna finns i bra proportioner och nötter kan vara en viktig proteinkälla speciellt för veganer. Intressant är en hög andel arginin som behövs för enzymatisk bildning av kväveoxid med dess antiinflammatoriska effekter.

Fetter: I nötter dominerar den enkelomättade oljesyran. Mättat fett utgör endast omkring 10 % för de flesta nötter vilket är en för människan naturligt låg andel. Den reaktiva fleromättade linolsyran av typ omega-6 ligger typiskt på 10-20 %, medan omega-3 i form av *alfa*-linolensyra, ALA, saknas nästan helt. Markant avvikande är valnötter med hela 35 % linolsyra och 8 % ALA.

Specifika skyddsämnen: Hälsovärdet av mandel och hasselnötter ökar genom ett högt innehåll av vitamin E i form av *alfa*-tokoferol. Paranötter har ett extremt högt men varierande innehåll av selen i organisk form och dessutom mycket av aminosyran cystein som är en central byggsten för skyddsämnet glutation.

Fördjupning: [Fleromättade fetter](#) och [Antioxidanter](#)



Semla - mandelvröding

Kärna av mandelmassa
Ofta mer socker än mandel
Vetebröd med högt GI
Gräddens fett inlagras
Äts typiskt på fettisdagen

Nötter i sällskap

Den positiva hälsoprofil som nötter fått ökar risken att de också missbrukas för att sälja in sämre produkter med ohälsosamma ingredienser.

Nötkakor: Hasselnötter och sötmandel är vanliga ingredienser i nötkakor och bakverk. Mycket socker och näringsfattigt vetemjöl gör oftast produkterna som helhet hälsomässigt olämpliga. Bättre är att köpa hasselnötter och sötmandel i butikens bakavdelning och sedan äta dem utan att baka.

Marsipan och nougat: Mandelmassa och marsipan med alarmerande mycket socker är riktigt dåliga val. Semlor blir värre än vanliga vetebullar. Nötchoklad och nougat med mycket socker blir snarast sämre av feta nötter.







Blandningar: En dålig mysli med mycket socker och cornflakes med högt GI blir inte bra av inblandade nötter. Dåliga blir också blandningar av nötter och glukossöta russin eller sötade tranbär. Även blandningar av nötter med torkad frukt kan bidra till fortsatt sötmaberoende.

Nötallergi: Hänsyn till allergiker är ett starkt skäl att undvika blandade nötter. Lättidentifierade separat serverade hela nötter underlättar för allergiker och alla som vill kunna välja.

Hälsoprofilering: Vid konferenser, utställningar och tillställningar avslöjas ofta värdars och gästers hälsoprofil obarmhärtigt. Nötter i stället för sockersnask och chips kan då göra ett starkt intryck. Mycket skräp kan bytas bort mot mandlar och nötter även till frukost och kvälls-TV.






Nötter – Signaler för hälsa

Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- grön*  **Mandel** ett bra val
Energirikt alternativ till osunt sockersnask
Säkert och väl antioxidantskyddat fett
Både oskalade och skalade mandlar i handeln
Blandningar med sötsaker förstör hälsovärdet
Missbrukas ofta för marsipan, kakor och semlor
- gul*  **Valnötter** med fel fetter
Oönskat hög andel fleromättat fett av typ omega-6
Sticker ut med mycket av frövarianten av omega-3
Hög halt vitamin E i form av *gamma*-tokoferol
Oskalade hållbarare med mindre risk för överintag
- gul*  **Pekannötter** liknar valnötter
Men mindre av omega-6 och saknar nästan omega-3
- gul*  **Cashewnötter** inte kolhydratfria
Vanliga i handeln både naturella och rostade
Sötare och mer kolhydrater jämfört med andra nötter
Väljs ofta bort vid strikt lågkolhydratkost och LCHF
- gul*  **Pistagenötter** kan även stavas pistaschnötter
Oskalade eller skalade med speciell smak
Kolhydrater ungefär som cashewnötter
Ofta för smaksättning av sötsaker typ glass
- röd*  **Marsipan** en sockerrisk
Sockerhotet minskas inte av inmixad mandel
Marsipan i tårtor och andra bakverk ökar bukfetma
Mysiga figurer i marsipan ger fel hälsosignaler

Nötter – Signaler för hälsa

Grön (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- grön*  **Hasselnötter** ett bra val
 Ger delikata energitillskott utan blodsockertoppar
 Säkert fett med mycket skyddande vitamin E
 Blandningar med sötsaker förstör hälsovärde
 Missbrukas ofta för söta nötkakor och nougat
 Klyvning avslöjar tydligt enstaka dåliga nötter
 Pollenallergi och nötallergi skäl att undvika hasselnötter
- grön*  **Paranötter** naturligt kosttillskott
 Skalade säkra paranötter finns nu i handeln
 En nöt eller två om dagen ger ca 50 µg selen
 Stärker antioxidantskyddet på flera speciella sätt
 Kontroll och skalning har minimerat toxiska aflatoxiner
- grön*  **Macadamianötter** riktigt feta
 Nästan fria från både omega-6 och omega-3
- gul*  **Jordnötter** sällan naturliga
 Kommer från ärtväxt – peanuts på engelska
 Ofta onaturligt rostade, oljade och saltade
 Problematisk allergi mot jordnötter inte ovanlig
- röd*  **Nougat** dålig söt nötmix
 Osunt missbruk av nötter att blanda med socker
 Söt choklad blir inte bättre av nötter och mandel

Sökord för vidare fördjupning om nötter: nuts, almond, hazelnut, walnut, Brazil nut, cashew, peanut, pistachio, pecan, macadamia nuts plus arginine, oleic, linoleic, selenium, tocopherol, aflatoxin