



Nüsse und Samen

Merkblatt aktualisiert 2026

Inhalt	Seite
_ Einleitung	1
_ Empfehlungen gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide	1
_ Nüsse und Samen unter der Lupe	2
_ Einsatz in der Küche	3
_ Quellen	3
_ Impressum	3

Einleitung

Nüsse und Samen sind wahre Kraftpakete. Sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, Nahrungsfasern, Proteine, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Ausserdem enthalten sie die essenzielle Aminosäure Leucin in nennenswerter Menge. Leucin spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau und Erhalt der Muskulatur. Besonders Baumnüsse sind eine gute Quelle für Omega 3-Fettsäuren.

Verschiedene Untersuchungen weisen daraufhin, dass der regelmässige Konsum von Nüssen und Samen mit positiven Wirkungen auf die Gesundheit einhergeht. Im Rahmen der Nationalen Ernährungserhebung menuCH wurde jedoch deutlich, dass die Schweizer Bevölkerung weniger als die Hälfte der täglich empfohlenen Menge zu sich nimmt.

Empfehlungen gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide

Nüsse und Samen bilden eine eigene Gruppen in der Schweizer Lebensmittelpyramide. Täglich wird der Konsum von 1 Portion ungesalzener Nüsse bzw. Samen empfohlen. Eine Portion von 15 - 30 g entspricht in etwa einer Handvoll, z. B.

- 4-8 Baumnüsse
- 10-20 Stück Mandeln
- 3-6 Esslöffeln gemahlene Nüsse
- 1.5-3 Esslöffeln Nussmus
- 1.5-3 Esslöffeln Leinsamen



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Unter der Lupe - Nüsse, Samen & Kerne

NÄHRSTOFFE (1 PORTION À 30 G)	EINHEIT	BAUMNUSS	CASHEWNUSS	ERDNUSS	HASELNUSS	KOKOSNUSS	MACADAMIANUSS ¹	MANDELN	PARANUSS	PEGANNUSS ¹	PISTAZIE	HANFSAMEN, GESCHÄLT ¹	LEINSAMEN	SESAMSAMEN, UNGESCHÄLT	KÜRBISKERNE	PINIENKERNE	SONNENBLUMEN- KERNE
Energie, Kalorien	kcal	224	182	180	194	144	215	178	208	207	178	166	142	181	185	185	192
Fett	g	21,2	13,6	14,6	17,9	12,6	22,7	15,0	20,0	21,6	13,6	14,6	10,1	14,9	14,7	13,5	15,9
-> Fettsäuren, gesättigt	g	1,9	2,3	3,5	1,3	11,1	3,6	1,1	4,7	1,9	1,7	1,4	0,9	2,8	2,6	1,5	1,5
-> Fettsäuren, einfach ungesättigt	g	3,6	7,1	6,5	14,0	0,6	17,7	9,5	6,1	12,2	7,1	1,6	1,8	6,8	4,9	5,6	6,1
-> Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	g	14,8	2,3	4,0	2,0	0,2	0,5	4,0	8,2	6,5	4,1	11,4	6,9	5,4	6,3	10,2	7,6
Kohlenhydrate	g	2,1	8,0	3,4	2,1	4,8	1,6	1,2	1,0	4,3	5,3	1,4	3,2	3,5	1,4	4,2	3,6
Nahrungsfasern	g	2,0	1,1	2,3	2,9	2,9	2,6	3,9	2,1	2,9	3,0	1,2	8,2	3,5	1,8	1,1	2,4
Protein	g	5,1	6,5	7,8	4,9	1,4	2,4	7,7	5,1	2,8	7,1	9,5	5,4	6,3	10,7	11,2	7,5
-> Aminosäure Leucin ¹	mg	351,0	441,6	510,0	318,9	74,1	180,6	441,9	357,0	179,4	481,2	649,0	370,5	450,0	725,7	297,3	497,7
Vitamin B1	mg	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,2	0,2	0,2	0,4	0,5	0,2	0,1	0,5	0,4
Vitamin B6	mg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4
Niacin	mg	0,4	0,3	3,6	0,4	0,2	0,7	0,6	0,1	0,4	0,3	2,8	0,9	1,7	0,5	1,3	2,5
Folat	µg	41,1	7,5	72,0	12,3	7,5	3,3	14,4	3,9	6,6	17,4	33,0	26,1	34,5	17,4	10,2	68,1
Vitamin E	mg-ATE	1,1	1,9	1,7	8,2	0,1	0,2	8,9	4,3	0,4	8,9	0,2	4,3	0,5	16,9	3,8	10,4
Kalium	mg	126,0	198,0	213,0	216,0	4,5	110,4	228,0	177,0	123,0	150,0	360,0	204,0	150,0	285,0	249,0	225,0
Calcium	mg	23,4	12,0	19,5	48,0	3,9	25,5	81,0	48,0	21,0	19,5	21,0	72,0	282,0	23,4	6,3	27,6
Magnesium	mg	42,0	81,0	48,0	48,0	11,4	39,0	72,0	105,0	36,3	36,0	210,0	96,0	99,0	159,0	120,0	99,0
Phosphor	mg	108,0	162,0	114,0	96,0	36,0	56,4	153,0	195,0	83,1	48,0	495,0	159,0	171,0	330,0	210,0	201,0
Eisen	mg	0,9	1,6	1,8	1,1	0,2	1,1	1,4	0,9	0,8	2,1	2,4	1,9	2,6	2,7	2,3	1,5
Zink	mg	1,2	1,2	1,2	0,9	0,1	0,4	1,8	1,3	1,4	1,0	3,0	1,3	2,6	2,5	2,7	1,7
Selen ¹	µg	1,5	6,0	2,2	0,7	3,0	1,1	1,2	575,1	1,1	2,1	-	7,6	10,3	1,2	0,2	15,9

Quellen: Schweizer Nährwertdatenbank V6.1, 2019

¹USDA FoodData Central: <https://fdc.nal.usda.gov>, Zugriff: Oktober 2019

Fettgedruckte Zahlen bedeuten, dass mit einer Portion à 30g mind. 30% des täglichen Bedarfs (laut Gesetz) des entsprechende Nährstoffs gedeckt werden können.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Einsatz in der Küche

Nüsse und Samen sind vielseitig einsetzbar. Variieren Sie zwischen den verschiedenen Sorten, denn jede hat eine etwas andere Nährstoffzusammensetzung. Durch vorgängiges leichtes Anrösten ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne lässt sich das Aroma intensivieren.

Tipps

- Nüsse als Zwischenmahlzeit zum Knabbern
- Grob gehackte oder gemahlene Nüsse oder Samen dem Joghurt oder Müesli beigeben
- Grob gehackte Nüsse oder Samen auf die Suppe oder den Salat streuen
- Nuss- oder Kernenbrote (vom Bäcker oder selbst gebacken)
- Nussmus als Brotaufstrich
- Nussmus im Naturejoghurt, ev. ergänzt mit frischen Früchten
- Nussmus mit Milch und frischen Früchten oder Gewürzen zu einem erfrischenden Frappée oder einer warmen Gewürzmilch mixen.
- Nüsse im Auflauf: z.B. Kartoffel-Birnen-Auflauf mit Baumnüssen
- Gemüsecurry mit Erdnüssen oder Cashewnüssen
- gekochtes Gemüse mit Nüssen oder Kernen verfeinern, z.B. Broccoli mit gerösteten Mandelblättchen oder Rüebli mit geröstetem Sesam oder Hanfsamen
- Nussburger oder Nussbraten

Quellen

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen: Schweizer Lebensmittelpyramide für Erwachsene, 2024.
www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Schweizer Nährwertdatenbank V6.1, 2019:
<https://www.naehrwertdaten.ch>
- USDA FoodData Central: <https://fdc.nal.usda.gov>, letzter Zugriff: Juli 2026
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: menuCH - Nationale Ernährungserhebung, 2017. www.blv.admin.ch

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2026

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.