



Bild: AdobeStock

## Pfirsiche und Nektarinen: So gesund sind sie

Stand: 17.06.2022

Pfirsiche machen sich hervorragend in Salat, Chutney und Kuchen. Außerdem sind Pfirsiche und Nektarinen rundum gesund. Sie stärken unsere Nerven, schützen unser Herz und sind echte Stress-Killer.

Egal ob klein, platt, groß oder rund. Ob mit glatter oder pelziger Haut: Pfirsiche und Nektarinen sind in Deutschland beliebt. Rund vier Kilo werden bei uns pro Kopf in einem Jahr verzehrt. Damit sind die Früchte beliebter als zum Beispiel Birnen oder Kirschen.

### Pfirsiche: Wenige Kalorien, viel Vitamin B3

Pfirsiche und Nektarinen sind mit etwa 40 Kilokalorien auf 100 Gramm und einem Wassergehalt von circa 90 Prozent ein leichter Sommergenuss. Pfirsiche enthalten neben Selen, Zink und Magnesium sehr viel Niacin (Vitamin B3). Niacin brauchen unsere Muskeln und unsere Haut, vor allem aber unsere

Nerven, um regenerieren zu können. Außerdem bildet unser Körper mithilfe von Vitamin B3 Botenstoffe im Gehirn, die unsere Stimmung heben. Pfirsiche beruhigen also unsere Nerven und sorgen für gute Laune. Jede Menge Vitamin C stärkt zudem das Immunsystem. Die reichlich vorhandenen Polyphenole haben ebenfalls eine positive Wirkung auf die Gesundheit - sie wirken entzündungshemmend und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Nektarinen sind Kalium-Lieferanten

Nektarinen sind Pfirsich-Mutanten. Das heißt, sie sind nicht extra gezüchtet worden, sondern als Laune der Natur aus dem Pfirsich entstanden und wurden dann kultiviert. Sie sind genauso gesund wie Pfirsiche - vor allem für unser Herz: Denn Nektarinen haben sehr viel Kalium, gut 200 Milligramm pro 100 Gramm Fruchtfleisch. Das ist viel mehr als zum Beispiel Äpfel oder Birnen haben. Kalium steuert unsere Herzfunktion, denn als Elektrolyt regelt es zum Beispiel die Zellspannung. Außerdem senkt Kalium den Blutdruck und verringert so das Schlaganfallrisiko.

## Pfirsich-Kernöl gut für die Haut

In der Kosmetik-Industrie ist Pfirsich-Kernöl sehr beliebt, denn es ist reich an Linol-Säure. Diese kann Hautirritationen lindern und Entzündungen hemmen. Und das Öl enthält viel Oleinsäure: Oleinsäure zählt zu den Omega-9-Fettsäuren und kann ebenfalls leichte Hautirritationen abmildern. Vorsichtig sollte nur all jene sein, die zu sehr fettiger Haut neigen, hier kann Oleinsäure Hautprobleme verstärken.

## Tipps zum Kauf von Pfirsichen und Nektarinen

Pfirsiche sollten angenehm duften und dürfen nicht hart sein. Denn zu Hause nachreifen lassen, funktioniert in der Regel nicht. Meistens werden die Früchte innen dann nur braun und matschig. Reife Pfirsiche können für etwa drei Tage im Obstfach im Kühlschrank gelagert werden.

Seit einigen Jahren werden ab Juli auch Früchte aus Deutschland im Handel angeboten. So werden zum Beispiel Früchte im Alten Land bei Hamburg angebaut. Diese kommen direkt reif in den Handel. Import-Früchte müssen dagegen unreif geerntet werden, sonst würden sie den Transport nach Deutschland nicht überstehen.

Pfirsich-Nektar und Dosen-Obst, das ganze Jahr verfügbar, sind keine Alternative zum frischen Obst. In 100 Milliliter Pfirsich-Nektar stecken bis zu zwölf Gramm Zucker (vier Stücke Würfelzucker), 100 Gramm Dosen-Pfirsiche haben sogar 18 Gramm Zucker (sechs Stücke Würfelzucker). Und: Durch die Verarbeitung gehen viele Vitamine verloren, sodass es sich bei Dosen-Pfirsichen und Nektar eigentlich nur noch um Süßigkeiten handelt. Außerdem haben weder Früchte noch Saft den typischen Pfirsichgeschmack.

## Expertinnen und Experten zum Thema

Dr. Constanze Lohse, Allgemeinmedizinerin, Ernährungsmedizinerin

[www.praxis-berliner-allee.de](http://www.praxis-berliner-allee.de)

Thomas Sampl, Koch

[www.hobenkoeoek.de](http://www.hobenkoeoek.de)

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Pfirsiche-und-Nektarinen-So-gesund-sind-sie,pfirsich104.html>