

Nudeln: Sind sie gesund oder ungesund?

Nudeln oder Pasta sind weltweit eines der beliebtesten Lebensmittel. Für viele Menschen sind sie ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Lange Zeit galten Nudeln als Dickmacher. Stimmt das? Und sind Nudeln nun gesund oder ungesund?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 04. July 2019

Stand: 14. October 2019

Gehören Nudeln zu den gesunden oder ungesunden Lebensmitteln?

Nudeln werden weltweit in grossen Mengen gegessen. Da sie im Allgemeinen zu den kohlenhydratreichen Lebensmitteln gehören und Kohlenhydrate gelegentlich als ungesund und Dickmacher bezeichnet werden, ist auch der Ruf von Nudeln nicht immer der beste. Sind Nudeln tatsächlich ungesund?

Diese Frage kann im Grunde nicht pauschal beantwortet werden, denn Nudeln gibt es in endlos vielen Variationen - und jede Variante hat ihre eigenen Eigenschaften und Auswirkungen auf die Gesundheit, mal eher positiv, mal negativ.

Wie immer kommt es ausserdem nicht nur auf die Qualität der Nudel selbst an, sondern auch darauf, in welchen Mengen man nun welche Nudeln isst und mit welchen anderen Lebensmitteln man sie kombiniert.

Denn ein Nudelgericht aus z. B. 150 g gekochten Nudeln mit 300 g Gemüse, etwas gebratenem Tofu und einer Tomatensauce ist natürlich deutlich gesünder als eine Mahlzeit aus 300 g Nudeln mit einer Schinken-Sahne-Sauce, vor allem dann, wenn letztere mehrmals wöchentlich verspeist wird.

Bei Nudeln kann ferner die Zubereitung entscheidend sein. Kocht man sie weich oder besser al dente?

Zuguterletzt kommt es auf die eigene Konstitution an. Diese kann entscheiden, ob man mit Nudeln glücklich wird bzw. gesund bleibt oder nicht. Denn wer Getreide nicht gut verträgt - ob nun Gluten oder andere Bestandteile - oder wem eine kohlenhydrathaltige Ernährung nicht bekommt, wird Nudeln sicher nicht zu seiner Leibspeise machen.

Woraus bestehen Nudeln?

Nudeln werden traditionellerweise aus Getreide hergestellt - aus Weizen (Weich- oder Hartweizen), Dinkel oder Reis. Inzwischen gibt es jedoch so viele Nudelvarianten, dass der Nudelmarkt kaum noch überblickt werden kann.

- So gibt es Nudeln aus Buchweizen, Quinoa, Hirse, Kamut (bzw. Khorasan), Emmer, Mais und Einkorn.
- Es gibt Vollkornnudeln, Nudeln aus weissem Mehl und Nudeln aus einer Mischung aus Vollkornmehl und weissem Mehl.
- Es gibt Nudeln aus Hülsenfrüchten, also Kichererbsennudeln, Mungbohennudeln, Rotelinsennudeln, Sojanudeln und Erbsennudeln.
- Es gibt Nudeln aus Kastanien, aus Hanf und
- es gibt die kalorienfreien Konjak- bzw. Shirataki-Nudeln.

Viele der genannten Nudeln sind glutenfrei, die traditionellen Sorten aus Weizen oder Dinkel natürlich nicht.

Während die meisten Nudeln aus nichts weiter als dem entsprechenden Rohstoff (Getreide, Hülsenfrüchte o. ä.) und Wasser bestehen, gibt es mancherorts auch Eiernudeln, die zusätzlich Eier enthalten.

Natürlich gibt es auch Nudeln mit Kurkuma, Nudeln mit Steinpilzen, Nudeln mit Spirulina, Nudeln mit Algen, Nudeln mit Brennesseln, Nudeln mit Bärlauch, Nudeln mit Spinat usw. usf. Damit ist nicht gemeint, dass diese Nudeln nach dem Kochen mit Kurkuma gewürzt oder mit Steinpilzgemüse serviert werden. Die Nudeln enthalten in ihrer trockenen Form bereits die genannten Zutaten, die in Pulverform dem Nudelteig vor der Trocknung beigegeben werden.

Wenn es nun - wie weiter unten - um Studien geht, in denen die Wirkung von Nudeln auf die Gesundheit untersucht wird, fällt es oft schwer, die Studienergebnisse sinnvoll einzuordnen, wenn nicht genauer differenziert wird, welche Nudelsorte die Probanden nun gegessen hatten. Allerdings kann davon ausgegangen werden, dass es sich meist um die üblichen Hart- oder Weichweizennudeln aus Weissmehl handelt und im Falle von Vollkornnudeln um herkömmliche Weizenvollkornnudeln.

Was ist der Unterschied zwischen Vollkornnudeln und Nudeln aus Weissmehl?

Vollkornnudeln werden aus dem vollen Korn bzw. dem Mehl aus dem vollen Korn hergestellt und enthalten daher auch noch den nährstoffreichen Keim und die Randschichten des Getreidekorns. Bei Weissmehlnudeln wird Weissmehl verwendet, also jenes Mehl, dem Keim und Randschichten entnommen wurden. Das typische Weizenweissmehl wird mit der Typenbezeichnung 405 gekennzeichnet.

Vollkornnudeln weisen einen höheren Ballaststoffgehalt als Weissmehlnudeln auf. Sie enthalten überdies deutlich mehr Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Gleichzeitig sind sie kalorienärmer und liefern etwas weniger Kohlenhydrate als die jeweiligen Weissmehlnudeln.

In nahezu jeder Studie zeigt sich, dass Vollkornpasta die Gesundheit positiv beeinflusst und auch beim Abnehmen helfen kann, bei Weissmehlnudeln ist oft das Gegenteil der Fall, wobei es natürlich auch hier - wie immer - auf die verspeiste Menge ankommt.

Wie werden trockene Nudeln hergestellt?

Nudeln unterscheiden sich natürlich auch in der Form (Spirelli, Spaghetti, Penne, Fusilli, Tagliatelle, Farfalle etc.) sowie in der industriellen Herstellung. So gibt es - im Bereich der Trockennudeln - gepresste Nudeln, gewalzte Nudeln und Spätzle:

- Gepresste Nudeln werden hergestellt, indem man den Teig mit hohem Druck durch sog. Bronzematrizen in die gewünschte Form presst. Anschliessend werden sie getrocknet.
- Walznudeln werden in mehreren Durchgängen zu einem immer dünneren Teigband gewalzt (bis zu einem Meter breit) und anschliessend zurecht geschnitten (Bandnudeln) oder gestanzt (Farfalle) und ebenfalls getrocknet.
- Spätzleteig ist deutlich feuchter als andere Nudelteige. Er wird durch die passende Form direkt in kochendes Wasser gedrückt, wo sie jedoch nur für etwa zwei Minuten verbleiben, bevor sie getrocknet werden.

Neben Trockennudeln gibt es auch Frischnudeln. Man findet sie im Kühlregal und sollte sie meist innerhalb von vier Wochen aufbrauchen.

Wie kann man Nudeln selber machen?

Je nach Equipment kann man inzwischen jede Nudelvariante selber machen. Aber auch für den gewöhnlichen Haushalt ohne grössere maschinelle Ausrüstung finden Sie im Netz zahlreiche Nudelrezepte. Bei uns etwa erfahren Sie, wie Sie Dinkelvollkorntagliatelle, glutenfreie Tagliatelle und Dinkelvollkornspätzle selber machen können.

Welche Nährstoffe sind in Nudeln enthalten?

Die Nährstoffe in Nudeln hängen natürlich davon ab, woraus die Nudel hergestellt wurde. Daher unterscheiden sich diesbezüglich auch Weizennudeln von z. B. Maisnudeln, Vollkornnudeln von Weissmehlnudeln und Getreidenudeln von Nudeln aus Hülsenfrüchten, während Konjak-Nudeln abgesehen von Wasser und Ballaststoffen so gut wie gar keine Nährstoffe enthalten.

Konjak-Nudeln enthalten also fast keine Kalorien, kein Fett und keine nennenswerten Kohlenhydratmengen, aber natürlich auch kein Eiweiss, keine Vitamine, keine Mineralstoffe – nichts. Diese Nudeln dürfen daher nicht als Nährstofflieferanten betrachtet werden. Sie sind reine Füllstoffe für Menschen, die abnehmen oder aus anderen Gründen ihren Ballaststoffanteil der Nahrung erhöhen möchten, können aber nichts zur Nährstoff- oder Vitalstoffversorgung beitragen.

Im Durchschnitt sehen **die Nährwerte von Vollkornteigwaren (pro 100 g gegarte Nudeln)** so aus (Vitamine und Mineralien werden nur aufgeführt, wenn sie in relevanten Mengen enthalten sind). Die Vitamin- und Mineralstoffmengen sind in Weissmehlnudeln verschwindend gering und können daher nicht mit den hier aufgeführten Zahlen verglichen werden:

- Kalorien: 140 kcal
- Wasser: 60 g
- Proteine: 6 g
- Fett: 1 g
- Kohlenhydrate: 26 g (fast ausschliesslich in Form von Stärke, also keine Einfach- oder Zweifachzucker)
- Ballaststoffe: 5 g (1,3 g wasserlösliche, 3,7 g wasserunlösliche)
- Vitamin B1 Thiamin: 0,15 mg (Tagesbedarf: 1,1 mg)
- Vitamin B3 Niacinäquivalent: 1,88 mg (Tagesbedarf 17 mg)
- Magnesium: 46 mg (Tagesbedarf 350 mg)
- Phosphor: 159 mg (Tagesbedarf 700 mg)
- Eisen: 1,3 mg (Tagesbedarf 12,5 mg)
- Zink: 1,36 mg (Tagesbedarf 8,5 mg)
- Kupfer: 0,2 mg (Tagesbedarf 1,2 mg)

Enthalten Nudeln Lektine?

Gekochte Nudeln – auch gekochte Vollkornnudeln – enthalten keine nennenswerten Lektinmengen mehr, bergen daher auch nicht die möglichen gesundheitlichen Risiken dieser Stoffe und können daher diesbezüglich unbesorgt gegessen werden. Weitere Informationen zu Lektinen finden Sie in unserem Artikel [über Lektine](#).

Ist der glykämische Index von Nudeln hoch? Und wie ist die

glykämische Last?

Der glykämische Index (GI) bzw. die glykämische Last (GL) eines Lebensmittels beschreibt dessen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Da sich der glykämische Index immer auf 100 g Kohlenhydrate bezieht, ist er nicht so praktisch (denn wer weiss schon, wie viele Kohlenhydrate nun gerade in der verzehrten Menge enthalten sind?). Die glykämische Last hingegen bezieht sich auf den Kohlenhydratgehalt pro 100 g des Lebensmittels.

- GI-Werte von unter 30 gelten als niedrig, Werte von über 50 gelten als hoch.
- GL-Werte von unter 10 gelten als niedrig, Werte von über 20 gelten als hoch.

Nachfolgend nun ein paar Beispiele:

- Spaghetti al dente: GI - 40, GL - 30
- Spaghetti weich gekocht: GI - 55, GL - 41
- Vollkornnudeln al dente: GI - 40, GL - 26
- Vollkornnudeln weich gekocht: GI - 50, GL - 32

Allerdings schwanken die Werte je nach Quelle und Nudelart beträchtlich und sollten daher nur zur groben Orientierung genutzt werden. Nichtsdestotrotz schneidet die Vollkornvariante al dente am besten ab.

Interessanterweise las man überdies in einer Studie von 2017, dass eine Mahlzeit aus Nudeln (damit sind sicher keine Vollkornnudeln gemeint) den Blutzuckerspiegel nicht so hoch steigen lasse wie eine Mahlzeit aus Kartoffeln oder Brot.

(Doch stellt sich die Frage, welches Brot und welche Kartoffelzubereitung hier im Spiel war. Denn es besteht natürlich ein deutlicher Unterschied zwischen einem Roggenvollkornbrot und einem Tafelbrötchen. Und selbst im Vollkornbereich haben wir gewisse Unterschiede, etwa zwischen einem Pumpernickel und einem Weizenvollkorntoast.)

Sollte man Nudeln al dente zubereiten?

Ja, man sollte. Denn Nudeln al dente schmecken nicht nur besser, ihr Einfluss auf den Blutzuckerspiegel ist auch geringer als jener von weichgekochten Nudeln, so dass man sie generell als gesünder bezeichnen kann - siehe auch den vorigen Abschnitt über den glykämischen Index von Nudeln.

Begünstigen Nudeln die Entstehung von Krebs?

Da Nudeln zu den kohlenhydratreichen Lebensmitteln gehören und Kohlenhydrate oft mit „ungesund“ gleichgesetzt werden, glaubt so mancher, ein häufiger Nudelverzehr könne womöglich krebserregend sein.

In einer Studie von 2013 ergab sich jedoch, dass das Risiko für Brust- und Darmkrebs insbesondere bei Frauen steigt, wenn sie viel Brot essen. Nudelkonsum hatte kaum einen Einfluss auf das untersuchte Krebsrisiko.

In einer Studie vom September 2016 gab es ebenfalls kaum erkennbare Zusammenhänge zwischen getreidehaltigen Lebensmitteln und dem Brustkrebsrisiko. Eine Ausnahme stellte brauner Reis dar, der das Brustkrebsrisiko bei mindestens 2 Portionen pro Woche aber senken konnte.

Eine weitere Ausnahme war mal wieder das Weissbrot, das mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko einherging, während ein erhöhter Vollkornprodukteverzehr das Risiko fallen liess. Beim Nudelverzehr sah es sogar so aus, dass das Brustkrebsrisiko mit steigendem Nudelkonsum sank.

Im Jahr 2017 zeigte eine Studie, dass das Blasenkrebsrisiko umso höher war, je höher der glykämische Index der jeweiligen Ernährung war, je mehr Weissmehlprodukte gegessen wurden, insbesondere Weissbrot und je weniger Gemüse gegessen wurde. Bei einem regelmässigen Vollkornprodukte-mit-Gemüse-Verzehr hingegen stieg das Blasenkrebsrisiko nicht.

Machen Nudeln dick?

Da diese Frage so oft gestellt wird, haben wir dazu einen eigenen Artikel verfasst. Sie finden ihn hier: [Nudeln essen und dennoch abnehmen](#)

Wie kann man Nudeln auf gesunde Weise zubereiten?

- Wählen Sie bevorzugt Vollkornnudeln, gerne immer auch einmal glutenfreie Nudeln, z. B. Vollkornreisnudeln, Hirsenudeln oder Buchweizennudeln.
- Wechseln Sie mit Nudeln aus Hülsenfrüchten (Linsennudeln, Erbsennudeln, Kichererbsennudeln) und – bei Bedarf – mit Konjaknudeln ab.
- Essen Sie kleine Nudelportionen und davor am besten einen Salat oder eine Suppe.
- Servieren Sie Nudeln nicht mit fettreichen Saucen, sondern mit viel Gemüse und proteinreichen Beilagen wie Tofu oder Frikadellen aus Hülsenfrüchten.
- Machen Sie Ihre Nudelsauce am besten selbst, da gekaufte Fertigsaucen oft zu kalorienreich sind.
- Wenn Sie auf eine kalorienreiche Sauce Lust haben, dann lassen Sie wenigstens den Käse weg, der oftmals zusätzlich über das Gericht gestreut wird.
- Wenn Sie Nudeln mit Öl (z. B. Knoblauch mit Öl oder Pesto) essen möchten, dann beschränken Sie sich auf 1 bis 2 EL Öl bzw. Pesto pro Person.
- Kochen Sie Nudeln immer al dente!

Was könnte man statt Nudeln essen?

Wie sich oben gezeigt hat, können Nudeln problemlos in einen gesunden Speiseplan integriert werden. Dennoch spricht nichts gegen ein wenig Abwechslung. Alternativen zu Nudeln sind beispielsweise:

- Gemüse (Zucchini, Kürbis, Möhren), die man mit dem Spiralschneider in Nudelform schneidet und roh, blanchiert oder gedämpft wie Nudeln mit Saucen oder Gemüse servieren kann.
- Quinoa, Buchweizen oder Hirse
- Naturreis oder Wilder Reis
- Dinkelreis
- Bulgur oder Couscous
- Kartoffeln
- Maroni

Sind Nudeln nun gesund oder ungesund?

Das wenig überraschende Fazit lautet: Nudeln in hoher Qualität können – wenn sie richtig zubereitet werden, wenn sie in nicht zu grossen Mengen gegessen und mit viel Gemüse serviert werden – ein hochwertiger Bestandteil eines gesunden Speiseplans sein.

Leckere und gesunde Nudelrezepte aus unserem ZDG-Kochstudio finden Sie in unserer [Rezepte-Rubrik](#) oder [auf unserem Youtube-Kanal](#).

Quellen

- Huang M et al. A systematic review on the relations between pasta consumption and cardio-metabolic risk factors, *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2017 Nov;27(11):939-948. doi: 10.1016/j.numecd.2017.07.005. Epub 2017 Jul 18
- http://www.praxis-thaller.de/fileadmin/inhalte/dokumente/Glykaemischer_Index.pdf
- Scott Harris, Is pasta good or bad for you?, 24. Juli 2018, *Medical News Today*
- Augustin LS et al., Associations of dietary carbohydrates, glycaemic index and glycaemic load with risk of bladder cancer: a case-control study, *Br J Nutr.* 2017 Nov;118(9):722-729. doi: 10.1017/S0007114517002574. Epub 2017 Oct 9
- Augustin LS et al., Associations of bread and pasta with the risk of cancer of the breast and colorectum, *Ann Oncol.* 2013 Dec;24(12):3094-9. doi: 10.1093/annonc/mdt383. Epub 2013 Oct 22
- Farvid MS et al., Lifetime grain consumption and breast cancer risk, *Breast Cancer Res Treat.* 2016 Sep;159(2):335-45. doi: 10.1007/s10549-016-3910-0. Epub 2016 Aug 10
- Chiavaroli L et al., Effect of pasta in the context of low-glycaemic index dietary patterns on body weight and markers of adiposity: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials in adults, *BMJ Open.* 2018; 8(3): e019438
- Harland JI, Garton LE, Whole-grain intake as a marker of healthy body weight and adiposity, *Public Health Nutr.* 2008 Jun;11(6):554-63. Epub 2007 Nov 16
- Karin de Punder et al., The Dietary Intake of Wheat and other Cereal Grains and Their Role in Inflammation, *Nutrients.* 2013 Mar; 5(3): 771-787
- Cioffi I et al., Whole-grain pasta reduces appetite and meal-induced thermogenesis acutely: a pilot study, *Appl Physiol Nutr Metab,* März 2016

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/nudeln-gesund-oder-ungesund-910110.html>