

SOMMER



ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

Der Sommer hat sich in diesem Jahr ja schon früh eingestellt. Diese Ausgabe befasst sich mit einer neuen Studie, die zeigt, dass der Verzehr von Nüssen anstelle kohlenhydratreicher Nahrungsmittel die glykämische Kontrolle sowie Marker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Menschen mit Typ-2-Diabetes verbessert. Außerdem stellen wir eine Snack-Inspiration passend zur Saison vor, feiern die Premiere des brandneuen Designs der California Almonds Mandeldöschen und informieren Sie über Aktuelles aus den kalifornischen Mandelhainen.

NEUES AUS DER FORSCHUNG

INTERNATIONAL NUT AND DRIED FRUIT COUNCIL-DIABETES-STUDIE

Jenkins, DJA, Kendall, CWC et al. 2018.
Nüsse als Ersatz für Kohlenhydrate im Ernährungsplan für Diabetiker: eine Neuanalyse einer randomisierten kontrollierten Studie.

Diabetologia <https://doi.org/10.1007/s00125-018-4628-9>.



Eine neue Studie,¹ die den Zusammenhang zwischen Nüssen und Diabetes untersucht, hat ergeben, dass der tägliche Verzehr von 60 g Nüssen wie beispielsweise Mandeln anstelle kohlenhydratreicher Nahrungsmittel den Blutzuckerwert und die Blutfettwerte bei Menschen mit Typ-2-Diabetes verbessern kann.

Die Studie wurde in der Zeitschrift *Diabetologia* der European Association for the Study of Diabetes (EASD) veröffentlicht und geht der Frage nach, ob Nüsse die glykämische Kontrolle sowie Marker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbessern können.²

METHODIK:

An der Studie nahmen 117 Frauen und Männer mit einem durchschnittlichen Alter von 62 Jahren und Typ-2-Diabetes teil, die mit oralen Antidiabetika behandelt wurden. Dabei wurden die Teilnehmer für einen Zeitraum von drei Monaten randomisiert einer der folgenden Gruppen zugewiesen und verzehrten dabei täglich:

- 75 g Nussmischung
- 38 g Nussmischung und ein halber Vollweizen-Muffin
- eine ganze Vollweizen-Muffin (188 g)

Die Nüsse, die Vollweizen-Muffins bzw. die Kombination aus Nüssen und Muffins lieferten identische Kalorienmengen, bei den nusshaltigen Varianten wurden allerdings mehr ungesättigte Fettsäuren und weniger Kohlenhydrate aufgenommen.

ERGEBNISDISKUSSION UND FAZIT:

Die Studie zeigte bei einer Erhöhung des Nussverzehrs trotz der höheren Fettaufnahme eine leichte, aber signifikante Verbesserung der Blutzuckerkontrolle und der Lipid-Risikofaktoren für Herzerkrankungen.

Die Gruppe, die 75 g Nüsse verzehrte, wies im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen eine signifikante Verringerung des Markers für Blutzuckerkontrolle HbA1c auf. Weitere Analysen ergaben eine Reduzierung des Apolipoproteins B [Apo-B, das Lipoprotein niedriger Dichte (LDL), welches als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt] sowie geringere Anteile von „kleinen“ LDL-Cholesterin-Partikeln – der nach aktuellem Forschungsstand schädlichsten Form von LDL.

Die Forscher gaben außerdem an, dass es ihnen nicht möglich war, einen Unterschied in Bezug auf die antioxidative Wirkung des Nussverzehrs zu zeigen. Dies kann auf den relativ hohen Gehalt von Antioxidantien in Weizenkleie und Apfelkonzentrat zurückzuführen sein, die für die Zubereitung der Muffins verwendet wurden.

Zusammenfassend demonstriert diese Studie die signifikante Wirkung, welche eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten auf die Blutzuckerkontrolle und die Blutfettwerte bei Menschen mit Typ-2-Diabetes haben kann.

¹ Jenkins DJA, Kendall CWC, Lamarche B, Banach MS, Srichaikul K, Vidgen E, Mitchell S, Parker T, Nishi S, Bashyam B, de Souza RJ, Ireland C, Pichika SC, Beyene J, Sievenpiper JL, Josse RG. Nuts as a replacement for carbohydrates in the diabetic diet: a reanalysis of a randomised controlled trial. *Diabetologia*. 2018; <https://doi.org/10.1007/s00125-018-4628-9>

² Bewertung gemäß Blutzuckerwert HbA1c.

MATERIAL FÜR SIE

DIE RICHTIGE PORTIONSGRÖSSE

Die Stimmen sind weltweit ausgezählt und das Spectrum-Mandeldöschen feiert im August Premiere! Vielen Dank an alle, die für ihr jeweiliges Lieblingsdesign abgestimmt haben.

Die Almond Board of California Mandeldöschen bilden die perfekte Snackergänzung für Sie und Ihre Patienten. Die kompakten und tragbaren Döschen bieten Platz für die empfohlene Mandelportion (etwa 23 Mandeln oder 28 g).

Eine 28-g-Portion enthält 160 Kalorien, dabei energiespendende Proteine (6 g), Ballaststoffe (4 g), wertvolle Fettsäuren und wichtige Nährstoffe – damit Ihnen auch zwischen den Mahlzeiten nicht die Energie ausgeht.

Bestellen Sie Ihre Mandeldöschen per E-Mail bei californiaalmonds@brandzeichen-pr.de!



SNACK INSPIRATION: MANDELN MIT GETROCKNETER ANANAS UND KOKOSNUSS



Wenn Sie Ihren Patienten einen gesunden Snackvorschlag für den Sommer machen möchten, dann ist dieses tropisch angehauchte Mandelrezept mit leckerer getrockneter Ananas und knusprigen Kokosplittern genau die richtige Wahl!

ZUTATEN:

- 120 g ganze Mandeln
- 80 g getrocknete Ananas
- 40 g geröstete Kokosplittler

ZUBEREITUNG:

Mandeln, Ananas und Kokosplittler vermengen. Portionieren und in luftdichten Behältern für den schnellen Snack zwischendurch aufbewahren.

NÄHRWERTINFORMATIONEN (PRO PORTION):

| | |
|----------------------------------|------------|
| Kalorien | 197,4 kcal |
| Fett | 12,6 g |
| Gesättigte Fettsäuren | 3,3 g |
| Einfach ungesättigte Fettsäuren | 6,7 g |
| Mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 2,6 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Fasern | 4 g |
| Cholesterin | 0 mg |
| Natrium | 0 mg |
| Kalzium | 60 mg |
| Magnesium | 60 mg |
| Kalium | 167 mg |
| Vitamin E | 8,0 mg** |

**Alpha-Tocopherol-Äquivalente gesamt

NEUES AUS DEM MANDELHAIN



Zwischen März und Juni reifen die Mandeln weiter, die Schale härtet aus und der Kern bildet sich. Auch wenn die Mandel, so wie wir sie kennen, noch nicht reif ist, lässt sich zu dieser Jahreszeit in den Mandelgärten eine seltene Delikatesse ernten, nämlich **grüne Mandeln**.

Grüne Mandeln besitzen ein ganz eigenes, leichtes Aroma, das sich als fein, grasig und fruchtig beschreiben lässt und immer nussiger wird, je später sie geerntet werden. Manche vergleichen den Geschmack mit reifen Gurken.

Prominente Köche, Michelin-Restaurants und private Gourmets sorgen für eine nicht unwichtige Nischennachfrage nach diesen jungen Mandeln.