

APRIL 2018



ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

WILLKOMMEN BEIM ALMOND BOARD

Nach einem besonders kalten und schneereichen Winter hat jetzt endlich der Frühling eingesetzt – und mit ihm die Mandelblüte! Während der Blütezeit verwandeln sich die Knospen der Mandelbäume in Erwartung ihrer Bestäubung in wunderschöne Blüten in hellem Pink und Weiß.

Dieser Rundbrief enthält neben aktuellen Infos aus der Mandelhain neue Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen und Darmkrebs, eine Zusammenfassung eines erst vor kurzem veranstalteten Almond Board Research Roundtables in London und ein ganz besonders leckeres Snackrezept.

NEUES AUS DER FORSCHUNG

NUTS & COLON CANCER

Fadelu T et al. Nut consumption and survival in patients with Stage III colon cancer: results from CALGB 89803 (Alliance) Am J Clin Oncology. 2018. doi: 10.1200/JCO.2017.75.5413

Von allen Krebsarten, an denen sowohl Frauen als auch Männer erkranken, ist der Dickdarmkrebs die dritthäufigste weltweit. In dieser großen prospektiven Beobachtungsstudie wurde erstmals der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen und dem Wiederauftreten von bzw. der Überlebensrate bei Darmkrebs untersucht. Sie ergab bei Darmkrebspatienten mit einem höheren Nussverzehr eine signifikant niedrigere Rezidivrate und Mortalität.

METHODIK:

Gegenstand der Studie waren 826 Patienten mit Darmkrebs in Stadium III, die an einer vom US National Cancer Institute geförderten randomisierten klinischen Untersuchung teilnahmen. In Fragebögen zur Häufigkeit des Verzehrs bestimmter Lebensmittel gaben die Patienten dabei Auskunft über ihre Ernährung.

ERGEBNIS:

Die mittlere Nachbefragungszeit lag bei 6,5 Jahren. Sie ergab bei Patienten, die mind. 56 g Nüsse pro Woche verzehrten, eine um 42% höhere Überlebenswahrscheinlichkeit ohne Rezidiv, die allgemeine Überlebensrate lag 57% höher – im Vergleich zu den Patienten der Kontrollgruppe, die keine Nüsse aßen. Weitere Analysen dieser Kohorte ergaben, dass die Überlebenswahrscheinlichkeit ohne Rezidiv bei der Untergruppe von Patienten, die Nüsse, aber keine Erdnüsse verzehrten, um 46% zunahm. Diese Zusammenhänge schienen unabhängig von anderen Prädiktoren der Patientenprognose sowie von Ernährungs- und Lebensstilfaktoren zu sein. Der Effekt des Gesamtnussverzehrs zeigte sich auch bei den anderen Risikofaktoren für Krebsrezidive.

ERGEBNISDISKUSSION UND FAZIT:

Typ-2-Diabetes, Adipositas, Bewegungsarmut sowie eine Ernährung mit hoher glykämischer Last sind alle assoziiert mit dem Wiederauftreten bzw. der Mortalität von Darmkrebs. Untersuchungen haben einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen und einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes, das metabolische Syndrom, Adipositas und Insulinresistenz ergeben. Die Wissenschaftler haben die Hypothese aufgestellt, dass der Effekt der Nüsse auf Hyperinsulinämie und Energiebilanz den Zusammenhang zwischen dem Nussverzehr den positiven Ergebnissen der Studie teilweise erklären kann. Gleichwohl muss festgehalten werden, dass der Verzehr von Nüssen auch mittels anderer Mechanismen Einfluss auf die Überlebenswahrscheinlichkeit von Patienten mit Darmkrebs nehmen kann.

- Zwischen einer Ernährungsweise mit einem erhöhten Nussanteil und einer signifikant verringerten Rezidiv- bzw. Mortalitätsrate kann bei Patienten mit Darmkrebs im Stadium III ein Zusammenhang bestehen.
- Obgleich die Ergebnisse der Studie keine Aussagen zu Ursache und Wirkung ermöglichen unterstreichen sie doch die Bedeutung von Ernährung und Lebensstil als beeinflussbare Risikofaktoren für die Prognose von Patienten mit Darmkrebs.

EINSCHRÄNKUNGEN DER STUDIE:

Die Angaben zum Nussverzehr stammen von den Patienten und können daher Messfehlern und gewissen Einschränkungen hinsichtlich des Verzehrs in dieser Population unterliegen. Da es sich um eine Beobachtungsstudie handelt, besteht die Möglichkeit, dass der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen und dem positiven Ergebnis auf Störvariablen zurückzuführen ist. Im Rahmen der Studie wurden keine Daten zum Zahnstatus erhoben, welcher Verzehr von Lebensmitteln wie Nüssen beeinflussen könnte.

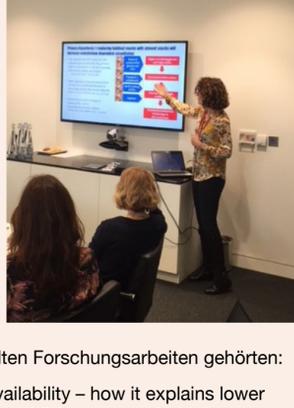


FORSCHUNG IM FOKUS

ALMOND RESEARCH ROUNDTABLE

AM KING'S COLLEGE LONDON

Im Februar präsentierten Forscher des King's College London, Fakultät Ernährungswissenschaft, und der Universität Surrey (UK) eine Fülle von bereits publizierten oder noch laufenden Mandelstudien zu verschiedenen Themen. Ziel der Expertenrunde war es, über den aktuellen Wissensstand zur Wirkung des Mandel- bzw. Nussverzehrs zu informieren. Die Themen reichten von Besonderheiten der Mandelverdauung bis hin zu den Auswirkungen auf Risikomarker und Krankheitsverläufe.



Zu den vorgestellten Forschungsarbeiten gehörten:

- Almond lipid availability – how it explains lower calorie content (published research, [Link zur Studie](#)) and Grassby T., et. al.(2014) Food Funct.5:3096-3106 ([Link zur Studie](#))
- Mandeln in verschiedenen Darreichungsformen und ihre Wirkung auf die Darmgesundheit (laufende Studie)
- Auswertung von Daten zum Verzehr von Mandeln und Nüssen. Insbesondere zum Zusammenhang mit einer höheren Ernährungsqualität und einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Erwachsenen im Vereinigten Königreich (UK - laufende Forschung)
- Schließlich untersucht das neue Forschungsprojekt ATTIS (Almond Trial Targeting dietary Intervention with Snacks) die Wirkung von Mandeln auf kardiometabolische Risikomarker (im Vergleich mit isokalorischer Ernährung) bei Erwachsenen mit einem moderaten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die zukünftigen Erkenntnisse dieser wissenschaftlichen Arbeitsgruppen finden Sie im kommenden Jahr hier an dieser Stelle.

QUELLEN ZUR INFORMATION

Möchten Sie Ihre Beratungen durch visuelle Elemente ergänzen? Dieses **Animationsvideo** erläutert eine vom INC (International Nut & Dried Fruit Council) geförderte Studie. Sie gelangt zu dem Schluss, dass ein Zusammenhang zwischen Nussverzehr und einer verringerten Gewichtszunahme besteht. Womöglich ein interessanter Aspekt für Ihre Patienten und Klienten?

SNACK- INSPIRATION: MANDELN „FLEISSIGES BIENCHEN“



Probieren Sie dieses einfache Rezept mit seinem raffinierten Aroma aus süßem Honig und duftendem Rosmarin. Der Snack ist schnell zubereitet und lässt sich gut in einem verschlossenen Glas lagern, in dem sich das Spiel der Aromen fortsetzen kann.

ZUTATEN:

- 225 g ganze Mandeln
- 3 Esslöffel Heidehonig (oder ein anderer heller Honig)
- 2 Zweige frisch gepflückter Rosmarin
- 1 Esslöffel Mandel- oder Olivenöl
- 4 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel geräuchertes Meersalz
- 20 g feiner Zucker

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 160 °C/Gas Stufe 3 vorheizen
2. Die Mandeln in einer Lage auf einem Backblech ausbreiten und für 10-15 Minuten leicht rösten
3. Honig, Rosmarin, Wasser und Öl in einem Topf verrühren und aufkochen lassen
4. Mandeln auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren hinzugeben, bis sie die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben
5. Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Mandeln darin wenden
6. In einer Lage auf Backpapier ausbreiten und trocknen lassen
7. Im Einmachglas lagern oder warm vom Backblech genießen

NÄHRWERTINFORMATIONEN (PRO PORTION)

Kalorien	211 kcal
Fett	15,1 g
Gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	10,1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,8 g
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	15 g
Ballaststoffe	4 g
Cholesterin	0 mg
Natrium	580 mg
Calcium	77 mg
Magnesium	76 mg
Kalium	210 mg
Vitamin E	8,0 mg**

**Alpha-Tocopherol-Äquivalente gesamt

Ergibt 8 Portionen

NEUES AUS DEM MANDELHAIN

Jede Mandel, die wir essen, existiert nur deshalb, weil eine Biene eine Mandelblüte bestäubt hat. Während der Blütezeit fliegen Honigbienen von Baum zu Baum, sammeln Pollen und Nektar und bestäuben dabei die Blüten. So wie Mandeln dem Menschen eine hochwertige Zwischenmahlzeit bieten, sind Mandelpollen für Honigbienen ein nahrhaftes Futter. Es versorgt sie mit allen zehn essenziellen Aminosäuren, die sie brauchen, und ist auch die erste natürliche Nahrung des Jahres, mit der sie gesund in die Bestäubungssaison starten können.¹

Wollen Sie mehr über das für beide Seiten vorteilhafte Verhältnis von Honigbienen und Mandeln erfahren? Besuchen Sie <http://www.almonds.de/konsumenten/about-almonds/bees> im Internet.

¹ USDA-ERS. Land Use, Land Cover and Pollinator Health: A Review and Trend Analysis. July 2017.

SAVE THE DATE



Kommen Sie auch zum European Congress on Obesity in Wien? Wir laden Sie herzlich ein zum **Forschungssymposium des Almond Board** am 25. Mai: **Appetitsteuerung beim Menschen – machen wir Fortschritte?**

FOLGEN SIE UNS AUF