

Mandeln: Der herzgesunde Snack für eine schlanke Linie

Mandeln sind schon lange für ihre positiven Auswirkungen auf die Herzgesundheit bekannt, aber laut einer neuen Studie¹ sind sie auch gut für den Taillenumfang.



Studienüberblick

Eine neue Studie von Forschern der Penn State University verglich die Effekte des Snackens von Mandeln im Vergleich zu einem kohlehydratreichen Muffin auf die Körperzusammensetzung und weitere Risikofaktoren für Herzerkrankungen.

52 gesunde Erwachsene mit erhöhten LDL-Cholesterinwerten befolgten 12 Wochen lang eine cholesterinsenkende Ernährung.

- 42 g Mandeln wurden täglich in den ersten 6 Wochen gesnackt
- In den folgenden 6 Wochen snackten die Teilnehmer täglich einen kohlehydratreichen Muffin (mit gleicher Kalorienmenge wie der Mandel-Snack)
- Nach sechswöchigem Konsum von Mandeln als Snack verringerte sich das Bauchfett und der Taillenumfang

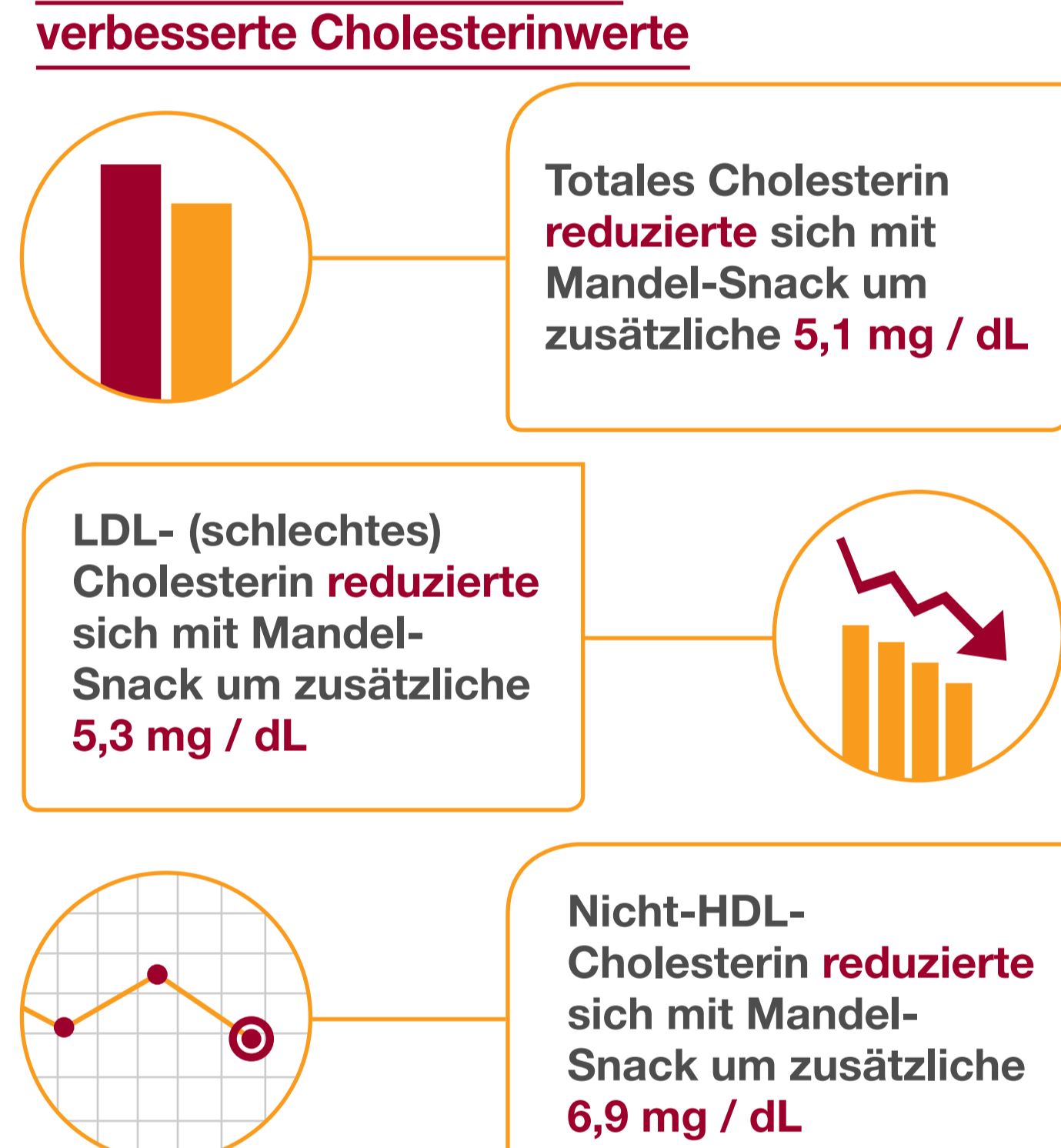
Zusammensetzung der Ernährungsformen

	Mandel-Diät	Muffin-Diät
Eiweiß (% kcal)	16,4 %	15,2 %
Kohlehydrate (% kcal)	51,3 %	58,4 %
Fett (% kcal)	32,3 %	26,4 %
Gesättigte Fettsäuren (% kcal)	7,7 %	7,8 %
Einfach ungesättigte Fettsäuren (% kcal)	13,9 %	10,4 %
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (% kcal)	8,4 %	6,2 %
Ballaststoffe (g)	26,1	23,1

Das Snacken von Mandeln verringerte Bauchfett

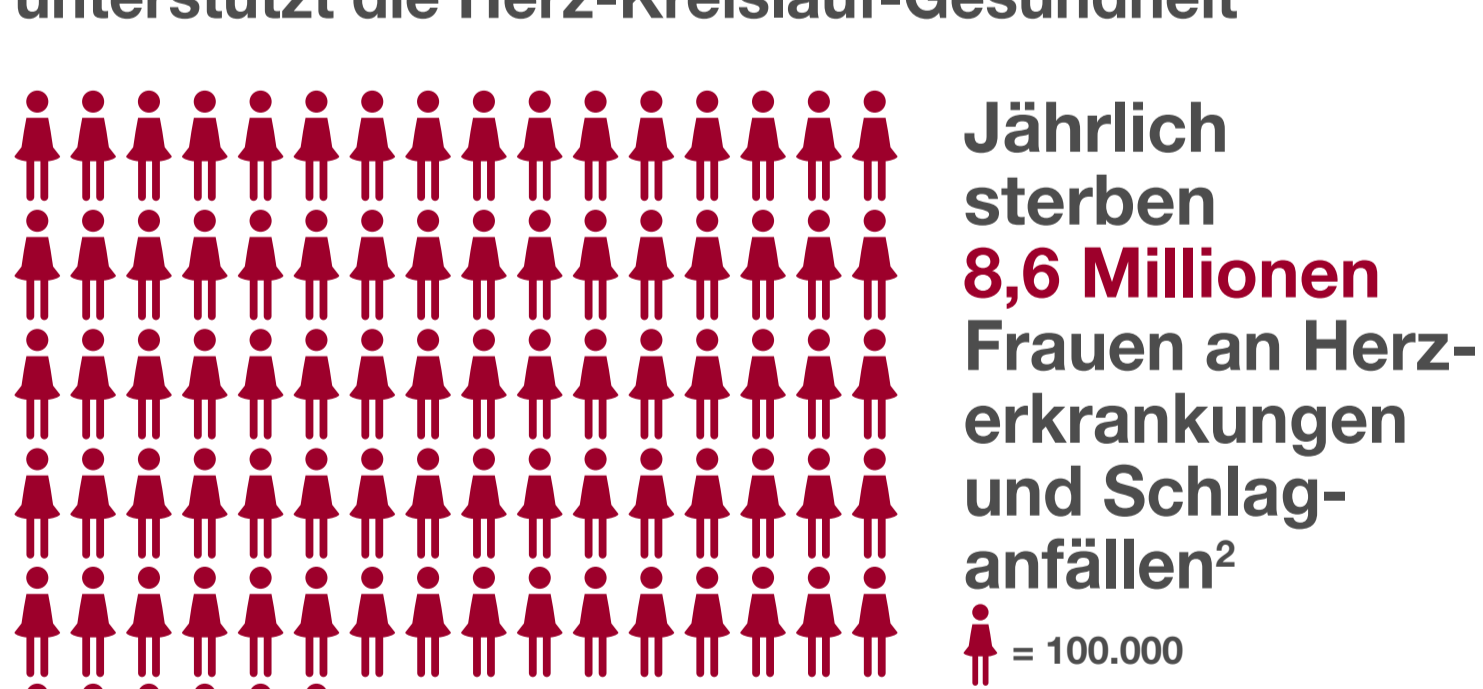


Das Snacken von Mandeln verbesserte Cholesterinwerte



Warum ist diese Forschung so wichtig?

Die Reduktion von Bauchfett und Taillenumfang bei gleichzeitig sinkendem Cholesterin unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit



Für ein gesundes Herz in 2015

Fast zwei Jahrzehnte an Forschung zeigen, dass Mandeln zum Erhalt eines gesunden Herzens beitragen können. Diese Studie legt nahe, dass Mandeln als täglicher Snack dabei helfen können:

- ✓ Abdominales Fett zu reduzieren
- ✓ Den Taillenumfang zu verringern
- ✓ LDL- bzw. „schlechtes“ Cholesterin zu senken
- ✓ HDL- bzw. „gutes“ Cholesterin beizubehalten



1. Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordini PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. Journal of the American Heart Association 2014; doi: 10.1161/JAHA.114.000993.
 2. World Heart Federation, Cardiovascular disease in women Web. 19. Dezember 2014. http://www.world-heart-federation.org/fileadmin/user_upload/documents/Fact_sheets/2012/CVD_women.pdf