california almonds
Almonds.de

SOMMER 2019

ERNÄHRUNGS-RUNDBRIEF

In unserer Sommerausgabe des Ernährungsrundbriefs zeigen wir die wichtigsten Ergebnisse einer Befragung, die im Rahmen des European Congress on Obesity in Glasgow, Schottland durchgeführt wurde. Das Thema: Was sind die größten Hindernisse, wenn es um gesundes Snacken geht?

Dazu präsentieren wir auch die Kernbotschaften für die Praxis einiger führender Ernährungswissenschaftler und -berater aus Großbritannien, die kürzlich an unserem RDUK (Registered Dietitians United Kingdom) Experten-Chat teilgenommen haben.

Außerdem beinhaltet diese Ausgabe die wesentlichen Fakten zu einem neuen Abstract, das beim jährlichen Treffen der American Society of Nutrition vorgestellt wurde. Es thematisiert die Wirkung von Mandelsnacking auf Stoffwechselprodukte wie Zucker, Aminо- und Fettsäuren bei jungen Erwachsenen.

Ein Rezept für eine gesunde Snack-Inspiration und neueste Informationen von den kalifornischen Mandelplantagen vervollständigen diesen Rundbrief.

INFORMATIONEN FÜR GESUNDHEITSEXPERTEN

RDUK TWITTER-CHAT

Jedes Jahr entwickelt das Almond Board of California eine Plattform für Projekte, die Ernährungswissenschaftler und zertifizierte Ernährungsberater zusammenbringen und bietet damit Ernährungsexperten Möglichkeiten, ihre Kompetenzen zu erweitern. Im Vereinigten Königreich haben wir zum Thema gesunde Zwischenmahlzeiten einen Twitter-Chat (@rdukchat) mit der Expertin Juliette Kellow (Registered Dietitian) gesponsert. Viele Ernährungsfachleute haben sich an diesem Austausch beteiligt, um ihr Insiderwissen über die Rolle von Snacks innerhalb einer gesunden Ernährung zu teilen – dazu gehören Achtsamkeit, die Portionsgröße und das Bewusstsein über den Kalorienanteil der Snacks am eigenen Gesamtkalorienbedarf.

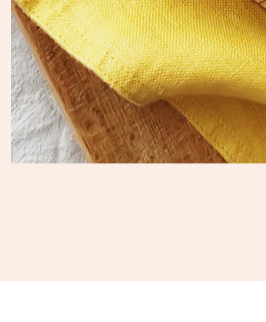
Lesen Sie die Unterhaltung **HIER**

„LIGHTS, CAMERA, ALMONDS" KOMMT NACH ITALIEN:

Aufgrund des großen Erfolgs unseres Events im November 2018 in London haben wir „Lights, Camera, Almonds" auf eine Reise nach Florenz geschickt. Dort zeigten wir einer kleinen Gruppe von Ernährungsexperten beim Kongress des italienischen Diätologenverbands (ANDID), wie sie farbenfrohe und optisch ansprechende Bilder von Mandelrezepten für Social Media machen können. Hierzu teilte Lebensmittelfotograf und Social-Media-Influencer Michael Gardenia seine wertvollsten Tipps mit uns:

1. Nutzen Sie natürliches Streulicht – das ist für gute Fotos viel besser geeignet als künstliches Licht
2. Verwenden Sie keine unechten oder Kunststoffrequisiten
3. Wählen Sie eine echte Situation aus, erzählen Sie eine Geschichte
4. Machen Sie gerade Fotos: von oben nach unten oder gerade von vorne
5. Bearbeiten Sie Ihre Fotos mit geeigneten Apps wie Lightroom
6. Kreieren Sie Ihre eigenen Filter/Paletten, indem Sie Fotos manuell bearbeiten (z. B. Anpassen von Helligkeit, Kontrast oder Wärme)

ASSOCIATION FRANCAISE DES DIETETICIENS-NUTRITIONNISTES (AFDN) 2019:

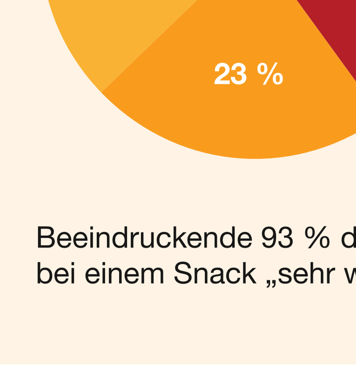


Im Mai nahm das Almond Board of California am nationalen Kongress der französischen Ernährungsexperten teil, der vom französischen Verband der Diätassistenten und Ernährungsberater (AFDN) veranstaltet wurde. Wir informierten über Forschungsergebnisse zu Wirkungen von Mandeln in der Ernährung und verteilten hilfreiche Handouts an Gesundheitsexperten. Eine der häufigsten Fragen zum Thema Mandeln ist die nach der richtigen Portionsgröße. Genau aus diesem Grund haben wir ein praktisches Handout erstellt, das Sie nutzen können, um Ihren Patienten zu zeigen, wie sie für sich persönlich die perfekte Portionsgröße Mandeln finden!

Laden Sie unser neues Handout zum Thema Portionsgrößen hier herunter.

EUROPEAN CONGRESS ON OBESITY (ECO) 2019:

Das Almond Board of California war beim European Congress on Obesity in Glasgow, Schottland vertreten. Dort stellten wir Forschungsergebnisse zum Thema Mandeln und Gewichtsmanagement vor und führten eine kurze Befragung durch, um herauszufinden, wie die Konferenzteilnehmer zum Thema Snacks im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung stehen. Mehr als 40 Teilnehmer haben an der Umfrage partizipiert: 87 % davon sind der Meinung, dass Snacks zu einer gesunden Ernährung passen, dies aber mit gewissen Hindernissen verbunden ist.



Beeindruckende 93 % der Umfrageteilnehmer sind der Ansicht, dass die Sättigungswirkung bei einem Snack „sehr wichtig" oder „wichtig" ist.

SAVE THE DATE: FENS 2019

13th European Nutrition Conference
FENS 2019 | Malnutrition in an Obese World: European Perspectives
The Convention Centre Dublin, Ireland
15 - 18 October 2019
Hosted by THE NUTRITION SOCIETY fens

Nehmen Sie im Oktober an der FENS 2019 in Dublin teil? Dann halten Sie am 16. Oktober Ausschau nach unserer Symposiumssitzung mit dem Titel „Understanding and Managing Satiety: processes and opportunities" („Sättigung verstehen und steuern: Prozesse und Möglichkeiten"). Wir freuen uns sehr, dass wir Prof. John E. Blundell, Lehrstuhl für Psychobiologie an der Universität Leeds (Vereinigtes Königreich), für den Vorsitz gewinnen konnten.

SNACK-INSPIRATION: MOJITO-MANDELN

Genießen Sie diesen tropischen Sommersnack mit allen Geschmackserlebnissen eines Mojito-Cocktails – aber ohne Kopfschmerzen danach. Der Alkohol aus dem hinzugefügten Schuss Rum verdampft überwiegend während des Kochvorgangs.

ZUTATEN:

- 120 g ganze naturbelassene Mandeln
- Feine Limettenzesten und 2 Esslöffel Limettensaft
- 2 Esslöffel weißer Rum
- 2 Esslöffel feiner Zucker
- Minzblätter und Limettenstücke zur Dekoration

ZUBEREITUNG:

- Die Mandeln in eine trockene Pfanne geben, ca. 1 Minute erhitzen und unter gelegentlichem Wenden rösten.
- Anschließend die Limettenzesten, Limettensaft, Rum und Zucker hinzugeben. Gut umrühren, dann für ein paar Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Mandeln vollständig überzogen sind.
- Zum Schluss abkühlen lassen, mit Minzblättern und Limetten garnieren.

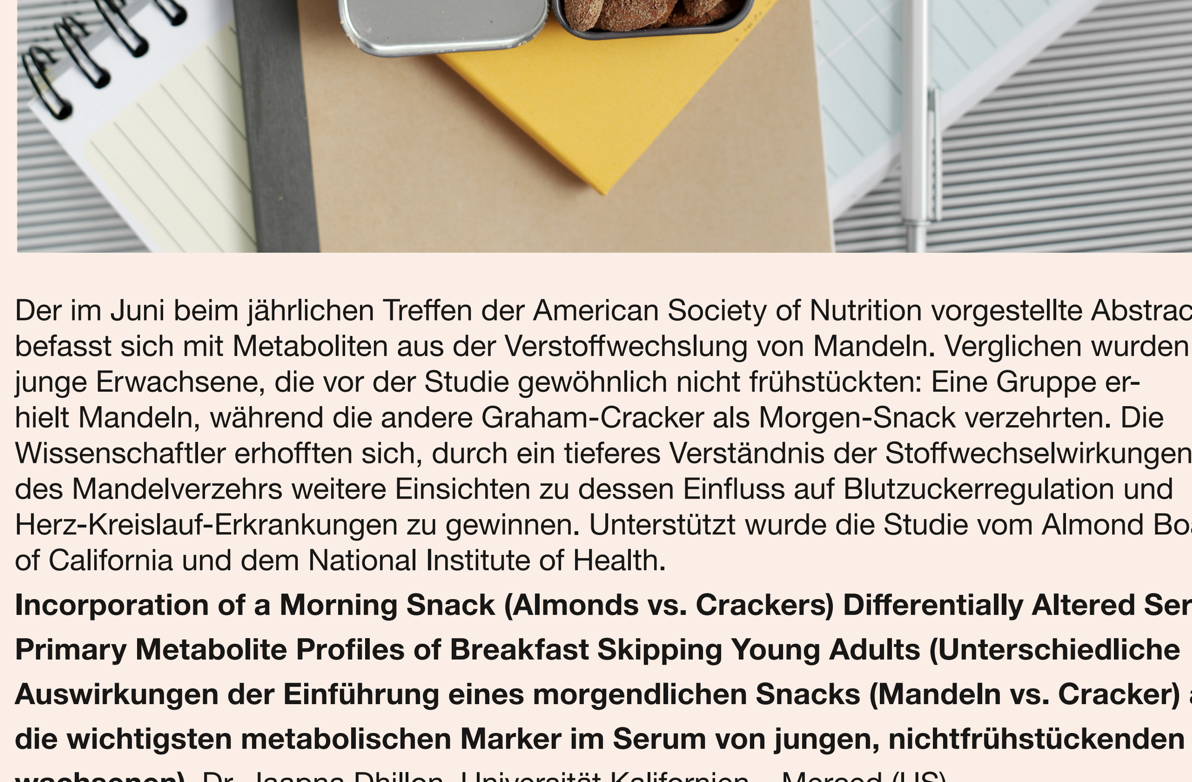
TIPP: Anstelle von Limetten- können auch Zitronenzesten und -saft verwendet werden.

NÄHRWERTINFORMATIONEN (PRO PORTION):

Kalorien	200 kcal	Cholesterin	0 mg
Fett	15 g	Natrium	0 mg
Gesättigte Fettsäuren	1 g	Kalzium	80 mg
Eiweiß	6 g	Magnesium	80 mg
Kohlenhydrate	9 g	Kalium	220 mg
Fasern	4 g	Vitamin E	8 mg**

**Alpha-Tocopherol-Äquivalente gesamt

FORSCHUNG IM FOKUS



Der im Juni beim jährlichen Treffen der American Society of Nutrition vorgestellte Abstract befasst sich mit Metaboliten aus der Verstoffwechslung von Mandeln. Verglichen wurden junge Erwachsene, die vor der Studie gewöhnlich nicht frühstückten: Eine Gruppe erhielt Mandeln, während die andere Graham-Cracker als Morgen-Snack verzehrten. Die Wissenschaftler erhofften sich, durch ein tieferes Verständnis der Stoffwechselwirkungen des Mandelverzehrs weitere Einsichten zu dessen Einfluss auf Blutzuckerregulation und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu gewinnen. Unterstützt wurde die Studie vom Almond Board of California und dem National Institute of Health.

Incorporation of a Morning Snack (Almonds vs. Crackers) Differentially Altered Serum Primary Metabolite Profiles of Breakfast Skipping Young Adults (Unterschiedliche Auswirkungen der Einführung eines morgendlichen Snacks (Mandeln vs. Cracker) auf die wichtigsten metabolischen Marker im Serum von jungen, nichtfrühstückenden Erwachsenen), Dr. Jaapna Dhillon, Universität Kalifornien – Merced (US)

ZIELE:
Der Verzehr von Mandeln kann bei jungen Hochschulstudenten, die regelmäßig das Frühstück auslassen, zu einer Verbesserung des kardiometabolischen Phänotyps führen. Allerdings sind die Mechanismen, die diesen physiologischen Veränderungen zugrunde liegen, nicht besonders gut charakterisiert. Ziel der Studie war es, die Auswirkungen von Mandeln (fettreich) im Gegensatz zu Crackern (kohlenhydratreich) zum Frühstück über einen Zeitraum von 8 Wochen zu untersuchen. Analysiert wurden dabei die Effekte auf primäre Stoffwechselprodukte wie Zucker, Aminosäuren, Sterole, Hormone, Katecholamine, Hydroxylsäuren, Fettsäuren sowie auf weitere Stoffwechselzwischenprodukte bei jungen Erwachsenen.

METHODEN:
Nichtfrühstückende Studienanfänger (n=73, Alter: 18 – 19 Jahre, BMI: 18 – 41 kg/m²) erhielten für den Zeitraum von 8 Wochen täglich einen morgendlichen Snack, der entweder aus Mandeln (56 g/d, n=38) oder einem isokalorischen Graham-Cracker-Snack (325 kcal/d, n=35) bestand. Blutproben wurden jeweils nüchtern zu Beginn, zur Halbzeit und am Ende der 8-wöchigen Interventionsphase entnommen. Die jeweilige Menge der Stoffwechselmarker im Serum wurden über ein Gaschromatographie-Flugzeitmassenspektrometer (GC-TOF-MS) gemessen. Lineare Mischmodellanalysen wurden durchgeführt, um die Effekte in den Snack-Gruppen auf deren Stoffwechselprodukte innerhalb der 8-wöchigen Interventionsphase zu bewerten. Die P-Werte wurden für die Falscherkennungsrate (FDR) angepasst.

ERGEBNISSE:
Von 542 erkannten Merkmalen wurden 160 als bekannte Verbindungen identifiziert. Asparaginsäure, Phenylalanin und Taurin (Aminosäuren), Azelainsäure (Dicarbonsäure), Octadecanol (Fettalkohol) und Threonsäure (Zuckersäure) sind im Laufe der 8-wöchigen Interventionsphase gestiegen (Zeit-Effekt, $P<0,05$), während Linolsäure, Myristinsäure und Palmitoleinsäure (Fettsäuren) abgenommen haben (Zeit-Effekt, $P<0,05$). Hinzu kommt, dass Alpha-Tocopherol (Biomarker für Mandelkonsum) und Aconitsäure (Zwischenprodukt des Citratzyklus) in diesen 8 Wochen in der Mandel-Gruppe ebenfalls gestiegen sind, in der Cracker-Gruppe jedoch nicht (ZeitxSnack-Effekt, $P<0,05$).

FAZIT:
Der Verzehr eines morgendlichen Snacks über 8 Wochen hat bei jungen Erwachsenen, die üblicherweise nicht frühstücken, den Spiegel einiger spezifischer primärer Stoffwechselprodukte verändert, darunter auch solche, die an biochemischen Stoffwechselwegen beteiligt sind, wie etwa Aconitsäure (nur beim Verzehr von Mandeln). Die Forschungsergebnisse insgesamt deuten auf unterschiedliche Stoffwechselverschiebungen durch das Snacken von Mandeln und Crackern hin – dies wird anhand der Zusammenhänge mit glucoregulatorischen und kardiovaskulären Auswirkungen noch weiter analysiert.

AKTUELLES AUS DEN MANDELPLANTAGEN:

Die kalifornischen Mandelfarmer möchten Abfall vermeiden und erkunden deshalb neue Wege, für die optimale Nutzung all ihrer Anbauprodukte. Sie suchen nach Möglichkeiten, um auch die Mandelhülle, die Schalen und die holzigen Anteile auf neue und sinnvolle Weisen zu nutzen – Wie zum Beispiel zur Verstärkung von recycelten Materialien, zur Verbesserung von Erde und sogar zur Verwendung in Tee. Bis 2025 wollen wir auf unseren Plantagen abfallfrei sein und all unsere Anbauprodukte optimal nutzen.

FOLGEN SIE UNS AUF