

WILLKOMMEN BEIM  
ALMOND BOARD!

# ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

## IN DIESER SONDERAUSGABE DES ALMOND BOARD ERNÄHRUNGSBRIEFS:

- Tun Sie Ihrem Herzen im Februar etwas Gutes – Mehr dazu im aktuellen ABC Forschungsbericht zur Herzgesundheit
- Wir zelebrieren den Tag der Mandel mit einem exklusiven Rezept
- Neues aus dem Hain: Wie sich Bienen auf die Mandelblüte vorbereiten

## NEUES AUS DER FORSCHUNG:

Der Februar ist der Monat der Liebe – und eine gute Gelegenheit, dem Herzen mit der TLC-Diät (Therapeutic Lifestyle Changes) etwas Gutes zu tun. Herzerkrankungen sind die häufigste Todesursache von Frauen weltweit<sup>1</sup>. Ein gesundes Herz ist heute also wichtiger denn je. Wenn Sie wissen wollen, wie Mandeln die Herzgesundheit fördern können, lesen Sie hier unsere Studienübersicht.

Seit über 20 Jahren widmet sich das Almond Board der Erforschung von Herzgesundheit. Die Studienergebnisse fundieren die nachfolgenden Schlussfolgerungen aus den zitierten Quellen. Sollten Sie die Studien vollständig lesen wollen, stellen wir Ihnen diese gern auf Anfrage bereit.

- Mandeln können im Rahmen einer gesunden Ernährung den LDL-Cholesterinwert senken<sup>2,3,4</sup>.
- Mandeln können den Cholesterinwert bei gleichzeitiger Erhöhung des Vitamin E-Werts im Blut senken<sup>5</sup>.
- Mandeln können entzündliche, herzscheidende Erkrankungen lindern<sup>6</sup>.
- Mandeln können in Kombination mit anderen herzgesunden Lebensmitteln im Rahmen einer Portfoliodiät den Cholesterinwert im Blut ähnlich drastisch senken, wie entsprechende Medikamente<sup>7</sup>.
- Als Ersatz für einen kohlenhydratreichen Snack können Mandeln dazu beitragen, die abdominale Fettmasse, das Beinfett und den Taillenumfang zu reduzieren<sup>8</sup>.

Die neueste vom Almond Board finanzierte Studie in diesem Bereich ist eine Metaanalyse und systemische Übersichtsarbeit, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Mandelverzehr und Blutfetten beschäftigen. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass der Verzehr von Mandeln den Wert des LDL-Cholesterins und der Triglyzeride senkt, jedoch keine Auswirkungen auf die Konzentration von HDL-Cholesterin im Blut hat<sup>9</sup>.

Wir zelebrieren den Tag der Mandel am 16. Februar mit diesen Honig-Sesam Mandeln.

Ausreichend für 2 Portionen.

### Zutaten:

- 60 g ganze naturbelassene Mandeln
- 1 Esslöffel klarer Honig
- 10 g Sesamkerne

### Zubereitung:

1. Mandeln in eine beschichtete Pfanne mit Honig geben und für 1 bis 2 Minuten leicht kochen. Dabei umrühren bis alle Mandeln mit Honig umhüllt sind.
2. Sesamkerne hinzufügen und weiterrühren bis die Mandeln gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen und auskühlen.

### Nährwertangaben:

999 KJ (239 kcal); 17 g Kohlenhydrate;  
17,5 g Fett; 7 g Eiweiß

## SNACK- INSPIRATION:

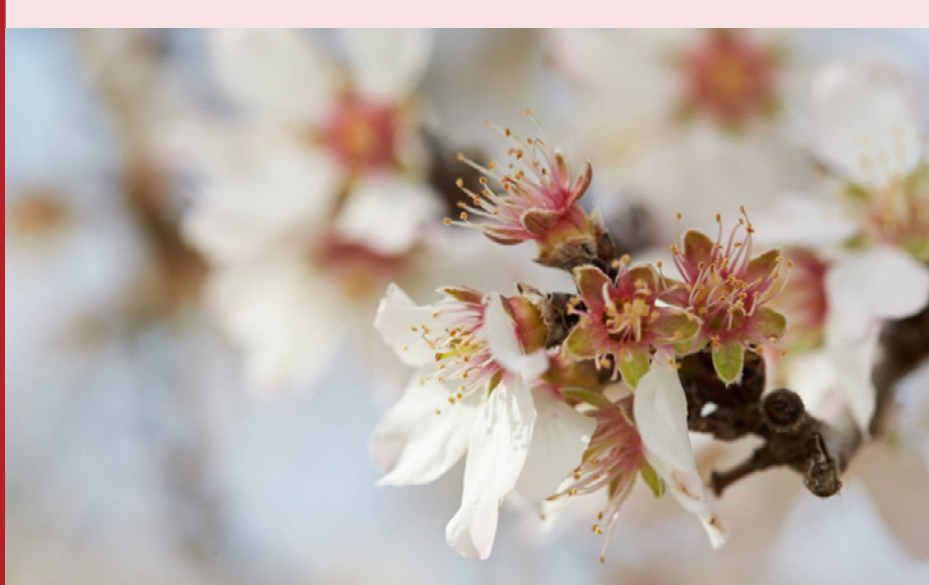


## NEUES AUS DEM MANDELHAIN:

Was könnte es Schöneres geben, als die Mandelblüte? Ende Februar bis Anfang März verwandeln sich die Knospen des Mandelbaums in wunderschöne rosé-weiße Blüten, die darauf warten, bestäubt zu werden.

Mandelbäume sind keine Selbstbestäuber, sie brauchen die Hilfe vieler kleiner Honigbienen, die den Blütenstaub von einer Blüte zur nächsten tragen. Bienen transportieren auch Pollen zwischen verschiedenen Mandelsorten hin und her und sorgen für die notwendige Fremdbestäubung und Befruchtung der Blüten, ohne die sich keine Nuss entwickeln kann.

Lesen Sie [hier](#), wie das Almond Board Bienen auf die Mandelblüte vorbereitet.



FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK

1 World Heart Federation, Cardiovascular disease in women Web. 19 Dec. 2014. [http://www.world-heart-federation.org/fileadmin/user\\_upload/documents/Fact\\_sheets/2012/CVD\\_women.pdf](http://www.world-heart-federation.org/fileadmin/user_upload/documents/Fact_sheets/2012/CVD_women.pdf)

2 Spiller GA, Jenkins DA, Bosello O, Gates JE, Cragen LN, Bruce B. Nuts and plasma lipids: an almond-based diet lowers LDL-C while preserving HDL-C. J Am Coll Nutr. 1998 Jun;17(3):285-90.

3 Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A, Parker TL, Connelly PW, Qian W, Haight JS, Faulkner D, Vidgen E, Lapsley KG, Spiller GA. Dose response of almonds on coronary heart disease risk factors: blood lipids, oxidized low-density lipoproteins, lipoprotein(a), homocysteine, and pulmonary nitric oxide: a randomized, controlled, crossover trial. Circulation. 2002 Sep 10;106(11):1327-32.

4 Lamarche B, Desroches S, Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A, Faulkner D, Vidgen E, Lapsley KG, Trautwein EA, Parker TL, Josse RG, Leiter LA, Connelly PW. Combined effects of a dietary portfolio of plant sterols, vegetable protein, viscous fibre and almonds on LDL particle size. Br J Nutr. 2004 Oct;92(4):657-63.

5 Jambazian PR, Haddad E, Rajaram S, Tanzman J, Sabaté J. Almonds in the diet simultaneously improve plasma alpha-tocopherol concentrations and reduce plasma lipids. J Am Diet Assoc. 2005 Mar;105(3):449-54.

6 Rajaram S, K.M. Connell, J. Sabate. 2010. Effect of almond-enriched high monounsaturated fat diet on selected markers of inflammation: a randomized, controlled, crossover study Br. J. Nutr. 103:907-912.

7 Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A, Faulkner DA, Wong JM, de Souza R, Emam A, Parker TL, Vidgen E, Lapsley KG, Trautwein EA, Josse RG, Leiter LA, Connelly PW. Effects of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods vs lovastatin on serum lipids and C-reactive protein. JAMA 2003 Jul 23;290(4):502-10.

8 Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi 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. Jour of Amer Heart Assn 2014; 4:e000993, 2015.

9 Musa-Veloso K, Paulonis L, Poon T, Lee HL. The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Journal of Nutritional Science 2016; 5(e34):1-15.