



### Liebe Gesundheits- und Ernährungsexperten,

das Almond Board of California wünscht Ihnen einen schönen Sommer! Ob Sie gerade im Urlaub sind oder ob Sie das Sommerwetter genießen, Mandeln sind der perfekte, nahrhafte Snack, den man überall dabei haben sollte. In unserer August-Ausgabe stellen wir diverse Studien zum Thema Nüsse und reduzierte Mortalität vor und haben zudem zwei neue Infoblätter über pflanzliches Eiweiß und gesundes Gewicht erstellt, die Sie gerne an Ihre Kunden weitergeben können. Natürlich darf auch ein köstliches saisonales Rezept nicht fehlen. Wir wünschen eine appetitanregende Lektüre!

### Forschungs-Spotlight:

Baumnusskonsum mit dreiundzwanzigprozentiger Reduktion von Mortalitätsrisiken verschiedener Ursachen in Verbindung gebracht

**Van den Brandt PA, Schouten LJ. Relationship of tree nut, peanut and peanut butter intake with total and cause-specific mortality: a cohort study and meta-analysis. International Journal of Epidemiology 2015; Erste Online-Veröffentlichung: 11. Juni 2015, doi: 10.1093/ije/dyv039.**

Diese Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen (sowohl Schalenfrüchte als auch Erdnüsse) und Erdnussbutter mit dem gesamten und ursachenspezifischen Mortalitätsrisiko bei über 120.000 Männern und Frauen im Alter zwischen 55 und 69 Jahren. Die Ernährungsgewohnheiten wurden im Rahmen der niederländischen Kohorten-Studie über einen Zeitraum von zehn Jahren erfasst. Studienteilnehmer, die regelmäßig täglich mindestens 10 Gramm Nüsse oder Erdnüsse zu sich nahmen, hatten über diese zehn Jahre, unabhängig von der Todesursache, im Vergleich zu Personen, die keine Nüsse verzehrten, ein um 23 Prozent reduziertes Mortalitätsrisiko.

Dieser Trend wurde bei zahlreichen Er-

krankungen nachgewiesen, wie Herzleiden (-17 %), Krebs (-21 %), Schlaganfall (-24 %), Diabetes (-30 %), Atemwegserkrankungen (-39 %) und neurodegenerative Erkrankungen (wie Alzheimer) (-45 %). Eine Verzehrmenge von mehr als 15 Gramm / Tag erbrachte keine signifikante, weitere Risikominderung. Ähnliche Vorteile wurden bei Männern und Frauen hinsichtlich des Verzehrs von Nüssen und Erdnüssen beobachtet. Beim Verzehr von Erdnussbutter waren jedoch keine Vorteile zu beobachten.

Diese Studie zeigt, dass der tägliche Verzehr von Schalenfrüchten (wie Mandeln) helfen kann, vor wichtigen Todesursachen zu schützen. Diese Forschungsarbeit reiht sich in die immer umfangreichere Nachweiskette ein, die darauf hindeutet, dass der regelmäßige Verzehr von Nüssen die Gesundheit und Langlebigkeit fördert. Zudem stimmen diese Ergebnisse mit der 2013 im *Harvard New England Journal of Medicine* veröffentlichten Studie zum Thema Nüsse und Mortalität überein, die über einen Zeitraum von rund 30 Jahren mit fast 119.000 im Gesundheitswesen tätigen Männern und Frauen durchgeführt wurde. Sie ergab, dass der tägliche Verzehr von etwa 28 Gramm Nüssen mit einem um 20 Prozent reduzierten Risiko an Krebs, Herzerkrankungen und anderen Todesursachen zu sterben, zusammenhing.





## Forschungsupdate:

Mediterrane Ernährung wehrt kognitive Verschlechterung in einer neuen, streng wissenschaftlichen Studie ab

**Valls-Pedret C, Sala-Vila, A, Serra-Mir M, Corella D, de la Torre R, et al. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. Online veröffentlicht am 11. Mai 2015. doi:10.1001/jamainternmed.2015.1668.**

Diese klinische Studie deutet darauf hin, dass eine mediterrane Ernährung, ergänzt durch Nüsse (einschließlich Mandeln) oder Olivenöl, im Vergleich zu einer fettarmen Ernährung, mit Verbesserungen in einigen Bereichen der kognitiven Fähigkeiten bei älteren Personen zusammenhängt. Das mediterrane Ernährungsmuster, das reich an Obst, Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Olivenöl ist, und nur in geringem Maße Fleisch, Geflügel, vollfette Milchprodukte und Süßigkeiten umfasst, wird schon seit Langem mit einer verbesserten Herzgesundheit in Verbindung gebracht.

Die Forscher teilten 447 ältere Spanier (Durchschnittsalter 67 Jahre) mit hohem kardiovaskulären Risiko nach dem Zufallsprinzip einer von drei Diäten zu, mit der Maßgabe, diese etwa vier Jahre lang zu befolgen: 1. eine mediterrane Diät, ergänzt durch 1 Liter Olivenöl pro Woche, 2. eine mediterrane Diät, ergänzt durch 30 Gramm gemischte Nüsse (Mandeln

sowie Wal- und Haselnüsse), oder 3. eine fettarme Diät. Die Teilnehmer waren eine Teilgruppe der größeren PREDIMED-Studie, die bei 7.000 Personen die langfristigen Auswirkungen einer mediterranen Diät auf die Herzgesundheit untersuchte.<sup>1</sup>

Zu Beginn und zum Abschluss der Studie wurden mit den Teilnehmern Hirnfunktionstests durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten bei den Teilnehmern, die einer fettarmen Diät folgten, eine signifikante Abnahme bei der Erinnerungsfähigkeit und den kognitiven Funktionen. Beide Gruppen, die einer mediterranen Diät folgten, zeigten im Vergleich dazu Vorteile. Die Erinnerungsfähigkeit blieb bei der Gruppe mit Nüssen als Ernährungszusatz stärker ausgeprägt, während sich bei den Teilnehmern, die zusätzlich Olivenöl erhielten, die Fähigkeiten der Exekutivfunktionen verbesserten.

Die Forscher legen nahe, dass die Prävention der Abnahme kognitiver Fähigkeiten bei den Gruppen mit mediterraner Diät an den reichlich vorhandenen guten, ungesättigten Fettsäuren ebenso liegen kann, wie an den im Übermaß enthaltenen Antioxidantien und entzündungshemmenden Stoffen. Vor allem in der Nahrungsergänzung. Um diese Ergebnisse zu untermauern, sind weitere Untersuchungen erforderlich. Mandeln sind Teil der mediterranen Ernährung und enthalten je 30 Gramm-Portion 13 Gramm gute ungesättigte Fettsäuren, 6 Gramm Eiweiß und 4 Gramm Ballaststoffe.

## Praktische Hilfen für Gesundheitsexperten:

### Infoblatt „Die Power von pflanzlichem Protein“:

Da immer mehr Menschen verstärkt pflanzliches Eiweiß in ihre Ernährung aufnehmen, hat das Almond Board dieses Infoblatt entwickelt, um über die verschiedenen Quellen von pflanzlichem Eiweiß zu informieren, wie Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Laden Sie es einfach herunter und nutzen Sie es für Ihre Kunden.

  
Download

### Infoblatt „Gesundes Gewicht und trotzdem satt“:

Jeder weiß, dass es nicht einfach ist, sein Gewicht zu reduzieren, und dass dafür viel Motivation sowie neue, innovative Ideen nötig sind. Deshalb haben wir ein Infoblatt erstellt, das Tipps rund ums Thema gesundes Gewicht bietet und Ihren Kunden mit neuen Kochideen hilft, motiviert zu bleiben und sich gesättigt zu fühlen.

  
Download

<sup>1</sup> Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013; 368:1279-1290.



## Snack-Inspiration des Monats:

### Karamellierte Mandeln mit Meersalz

#### Zutaten:

- 120 g ganze unbehandelte Mandeln
- 15 g Butter
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Meersalz



#### Zubereitung:

- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett etwa 1-2 Minuten trocken erhitzen, öfter umrühren. Butter hinzugeben und schmelzen lassen, mit den Mandeln verrühren.
- Zucker drüberstreuen und noch einmal 1-2 Minuten

auf dem Herd lassen, bis der Zucker karamellisiert und sich ganz leicht schon der erste Rauch entwickelt.

- Sofort vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Anschließend Meersalz darüber streuen und servieren.

**TIPP:** Falls mehr Karamell gewünscht ist, ein Metallbackblech mit 1-2 Tropfen Pflanzenöl beträufeln und verteilen. 50 Gramm Zucker in einer beschichteten Pfanne erhitzen (kein Wasser zugeben). Vorsichtig bei hoher Temperatur erhitzen bis der Zucker schmilzt, karamellisiert und eine goldbraune Färbung annimmt. Die Masse auf das vorbereitete Backblech gießen und abkühlen lassen. Anschließend mit einem Messer oder Küchenhammer in kleine Stücke zerteilen. Falls gewünscht, diese mit den Mandeln vermengen.

#### Nährwertangaben (pro Portion)

Energie	241 kcal*	Ballaststoffe	4 g
Fett	18 g	Cholesterin	0 mg
Gesättigte Fettsäuren	1 g	Salz	504 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	9 g	Kalzium	78 mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,5 g	Magnesium	84 mg
Eiweiß	6 g	Kalium	240 mg
Kohlenhydrate	18,5 g	Vitamin E	7 mg**

\*\*gesamtes Alpha-Tocopherol-Äquivalent

\* In einer Studie von Novotny et al. (2012) wurde festgestellt, dass Mandeln weniger Kalorien enthalten als nach den herkömmlichen Atwater-Faktoren angenommen. Bei der Messung der Verdaulichkeit stellten die Forscher fest, dass aus ganzen Mandeln etwa 20 % weniger Kalorien aufgenommen werden als in den Nährwertangaben angegeben.<sup>2</sup>

## Plantagen-Update

In Kalifornien ist Wasser ein kritisches Thema, darum befasst sich das Almond Board seit Jahren aktiv mit dem Schutz dieser Resource.

Kürzlich hat das Almond Board of California bekanntgegeben, dass es \$ 2,5 Mio. für eine unabhängige Untersuchung aufwenden will, um die Anbaumethoden von morgen zu erforschen. Diese Maßnahme ist Teil der kontinuierlichen Bestrebungen der Mandelbauern-Community, innovative Produktionsmethoden zu entwickeln, die einen effizienteren und nachhaltigeren

Anbau ermöglichen.

Mehr über den nachhaltigen Ansatz zum Thema Wasser finden Sie hier:

Sollten Sie Fragen zum Thema Wasser oder zu anderen Umweltbereichen haben, sprechen Sie uns bitte einfach an.

Weitere Rezepte und Ernährungsbroschüren gibt es auf [Almonds.de](http://Almonds.de). Gern kontaktieren wir Sie in den kommenden Wochen, um mögliche Fragen zu den Studien zu beantworten. Sollten Sie bis dahin dringende Fragen haben, rufen Sie uns unter **040/4133019-21** an oder schicken Sie eine E-Mail an: [Marietta.Beielstein@brandzeichen-pr.de](mailto:Marietta.Beielstein@brandzeichen-pr.de)

Mit freundlichen Grüßen,  
Ihr Almond Board of California Team

**Dariela Roffe-Rackind**  
Director, Europe and Global Public Relations

**Kimberly Haider**  
Registered Dietitian

