

HALLO VOM
ALMOND BOARD!

california
almonds®
Almonds.de

ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

SEPTEMBER 2016

Wir wissen, wie stressig der September werden kann. Die Kinder müssen wieder in die Schule, und alle müssen erst mal in die gewohnte Routine kommen. Da ist ein nahrhafter Snack für zwischendurch wichtig, um den ganzen Tag über die benötigte Energie aufzubringen. In dieser Ausgabe teilen wir mit Ihnen eine neue Studie zu gesunden Blutfettwerten, eine interessante Information für Ihre Patienten, ein leckeres Rezept und vieles mehr.

BAHNBRECH- ENDE STUDIE:

Neue Meta-Analyse
bestätigt, dass
Mandeln gut für das
Herz sind

Eine neue systematische Prüfung und Metaanalyse, die im Journal of Nutritional Science veröffentlicht wurde, belegt, dass der Verzehr von Mandeln zu einer signifikanten Reduzierung des „bösen“ LDL-Cholesterins und der Triglyceride im Blut führt, zeitgleich aber einen gesunden Wert des „guten“ HDL-Cholesterins fördert. Die Analyse umfasste 18 randomisierte kontrollierte Tests und schloss insgesamt 837 erwachsene Teilnehmer ein. In Untergruppenanalysen zeigte sich, dass die Blutfettwerte wesentlich verbessert werden konnten, wenn täglich eine Dosis von mindestens 45 g Mandeln verzehrt wurde und wenn die Studienteilnehmer als Ausgangswert erhöhte Blutfettwerte aufwiesen. Diese Analyse, die vom Almond Board of California finanziert und in einem Peer-Review-Journal unabhängig bewertet wurde, bestätigt damit erneut, dass der Verzehr von Mandeln als Teil einer gesunden Ernährungsweise dazu beitragen kann, gesunde Blutfettwerte zu fördern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

Gesamtcholesterin

- Die gepoolten Daten aller Teilnehmer zeigten eine Reduzierung des Gesamtcholesterins von -0,153 mmol/L (5,92 mg/dL), P < 0,001.
- Die Daten der Teilnehmer, deren tägliche Dosis Mandeln mindestens 45 g betrug, zeigten eine Reduzierung des Gesamtcholesterins von -0,212 mmol/L (8,20 mg/dL); P < 0,001.

LDL-Cholesterin

- Die gepoolten Daten aller Teilnehmer zeigten eine Reduzierung des LDL-Cholesterins von -0,124 mmol/L (4,80 mg/dL); P = 0,001.
- Die Daten der Teilnehmer, deren tägliche Dosis Mandeln mindestens 45 g betrug, zeigten eine Reduzierung des LDL-Cholesterins von -0,132 mmol/L (5,10 mg/dL); P = 0,001.

Triglyceride (Nüchternwert)

- Die gepoolten Daten aller Teilnehmer zeigten eine Reduzierung der Triglyceride (Nüchternwert) von -0,067 mmol/L (5,93 mg/dL); P = 0,042.
- Die Daten der Teilnehmer, deren tägliche Dosis Mandeln mindestens 45 g betrug, zeigten eine Reduzierung des LDL-Cholesterins von -0,132 mmol/L (5,10 mg/dL); P = 0,001.
- Die Zusammensetzung von Mandeln weist ein positives Fettsäureprofil (reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, arm an gesättigten Fettsäuren) und eine günstige Nährstoffzusammensetzung (6 g pflanzliches Eiweiß und 4 g Ballaststoffe je 28 g sowie andere wesentliche Bestandteile wie Flavonoide und Sterine) auf. Sie könnte damit eine Rolle bei der gesundheitsfördernden Wirkung von Mandeln auf das Herzkreislaufsystem spielen.
- Darüber hinaus hielten die Forscher in ihrer Bewertung fest, dass in drei der analysierten Studien bei den Teilnehmern mit einer mandelreichen Diät eine erhebliche Reduktion des Körpergewichts gegenüber den Kontrollgruppen zu verzeichnen war.

Als Gesundheitsexperten wissen Sie, dass die Medien in Bezug auf Fette für viel Verwirrung sorgen. Um Ihnen dabei zu helfen, Ihren Kunden den Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten besser zu erklären, haben wir das neue „**Nahrungsfette im Fokus**“-Handout. Dieses Handout können Sie gerne so oft Sie wollen herunterladen und teilen.

RESSOURCEN FÜR SIE

SNACK-IDEE: MANGO-MANDELMILCH- EIS AM STIEL



Dieser Snack ist eine tolle Alternative zu herkömmlichem Eis am Stiel, das in der Regel voller Zucker steckt – es wird auch die Kleinen begeistern!

Ergibt 6 Eis am Stiel.

Zutaten:

- 500-750 ml gefrorene Mangostücke
- 1 reife Banane
- 120 ml natürlicher griechischer Joghurt (fettreduziert)
- 500 ml ungesüßte Mandelmilch oder Mandelmilch mit Vanillegeschmack
- 2 EL Mandelbutter

Zubereitung:

- Geben Sie alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer und vermischen Sie diese, bis eine glatte Masse entstanden ist.
- Gießen Sie die Masse in Eis-am-Stiel-Förmchen, setzen Sie die Stiele ein und geben Sie die Förmchen ins Gefrierfach, bis die Masse gefroren ist. Tauchen Sie die Förmchen wenn nötig kurz in warmes Wasser, um das Eis zu lösen.
- Tauschen Sie die Mangostücke gegen gefrorene Beeren aus, um neue Geschmacksrichtungen zu kreieren.
- Tipp: Geben Sie die Masse in eine Eismaschine, um ein Mango-Mandel-Sorbet zu machen.

Nährwertangaben (pro Portion)

Kalorien	138 kcal
Fett	6 g
Gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2,6 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,0 g
Protein	2 g
Kohlenhydrate	16 g
Ballaststoffe	3,5 g
Cholesterin	84 mg
Natrium	2 mg
Kalzium	222 mg
Magnesium	44 mg
Kalium	453 mg
Vitamin E	5,0 mg**

**alpha-Tocopherol-Äquivalente insgesamt

Die Ernte hat begonnen! Die Hüllen springen jetzt auf und legen die Mandelschalen frei, sodass diese getrocknet werden. Aber wussten Sie schon, dass die Mandelfrucht aus drei Teilen besteht, die alle genutzt werden? Mehr dazu erfahren Sie [hier](#).

NEUES AUS DEM MANDELHAIN: ERNTZEIT



Der Kern

Die Kerne sind die nährstoffreichen Mandeln, die wir essen. Jede Handvoll Mandeln (etwa 28 g) enthält 6 g energiereiches Protein, 4 g hungerbekämpfende Ballaststoffe, 13 g „gute“ ungesättigte Fettsäuren und nur 1 g gesättigte Fettsäuren.

Die Schale

Die Schalen finden vielseitige Verwendung in der Landwirtschaft, zum Beispiel als Stallmiststreu in der Viehzucht.

Die Hülle

Die Hülle ist die trockene, pelzige äußere Schicht. Die Hüllen werden als Futtermittel für die Viehzucht verkauft, wodurch der Wasserbedarf für den Anbau alternativer Futtermittel reduziert wird.

FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK