

FRÜHLING 2021

ERNÄHRUNGS- RUND BRIEF

IN DER AKTUELLEN AUSGABE DES ALMOND BOARD ERNÄHRUNGSRUND BRIEFS:

Willkommen zur Frühjahrsausgabe des Ernährungsrundbriefs. Die Ausgabe dieses Monats ist perfekt auf den sich anbahnenden vermehrten Sonnenschein abgestimmt. Denn wir stellen zwei neue spannende Forschungsarbeiten vor, die untersuchen, wie Mandeln unsere Haut-Strahlen (Widerstandsfähigkeit gegen UVB-Strahlung) und sie regenerieren können (Faltenstärke und Pigmentintensität, auch bekannt als Hautton).

Wir teilen in dieser Ausgabe außerdem ein NEUES Handout zum Thema Hautgesundheit. Um uns auf wärmere Temperaturen einzustellen, zeigen wir Ihnen ein leckeres Rezept für eine herzhafte Mandelmischung, die sich perfekt als Snack beim Grillen oder als Salat-Topping eignet.

Wie immer gewähren wir Ihnen auch einen Einblick in die Mandelplantagen in Kalifornien während der Blütezeit, wenn ihre wunderschönen Blüten begleitet vom Summen der Honigbienen blühen.

FORSCHUNG AKTUELL:

Rybak I, Carrington AE, Dhaliwal S, Hasan A, Wu H, Burney W, Maloh J, Sivamani RK. **Prospective Randomized Controlled Trial on the Effects of Almonds on Facial Wrinkles and Pigmentation.** *Nutrients*. 2021; 13(3):785. <https://doi.org/10.3390/nu13030785>.

DIE STUDIE AUF EINEN BLICK:

Eine neue Studie von Forscher*innen der Universität von Kalifornien in Davis zeigt, dass der tägliche Verzehr von Mandeln anstelle klassischer Snacks mit gleichem Kaloriengehalt die Faltenstärke und Hautpigmentierung bei Frauen in der Postmenopause verbessert hat. Die Studie, die vom Almond Board of California finanziert wurde, bestätigt und erweitert die Erkenntnisse einer Studie von 2019.

STUDIENDESIGN:

56 gesunde Frauen in der Postmenopause mit Fitzpatrick-Hauttyp I (bräunt nicht, entwickelt immer Sonnenbrand) oder Hauttyp II (bräunt mittel, entwickelt meistens Sonnenbrand) wurden randomisiert entweder einer Interventions- oder einer Kontrollgruppe zugeordnet. Der Interventionsgruppe wurden 20 % ihrer täglichen Gesamtkalorienaufnahme (durchschnittlich 340 Kalorien pro Tag) in Form von Mandeln zur Verfügung gestellt, also zwei Portionen mit jeweils ca. 30 Gramm. Die Kontrollgruppe verzehrte statt Mandeln täglich einen Snack mit gleichwertigem Energiegehalt. Alle Teilnehmerinnen wurden dazu angehalten, während des Verlaufs der Studie keine Nüsse oder Produkte zu verzehren, die Nüsse enthalten (ausgenommen der Mandel-Snack der Interventionsgruppe). Zusätzlich erhielten sie den Hinweis, ihre normale tägliche Energieaufnahme beizubehalten.

Zu Beginn der Studie sowie nach 8, 16 und 24 Wochen wurde die Haut der Probandinnen untersucht und sie wurden gewogen. Gemessen wurden jeweils die Gesichtsfalten, Hautpigmentierung, transepidermaler Wasserverlust, Hautfeuchtigkeit und Talgproduktion. 49 der 56 Teilnehmerinnen beendeten die Studie.

ERGEBNISSE:

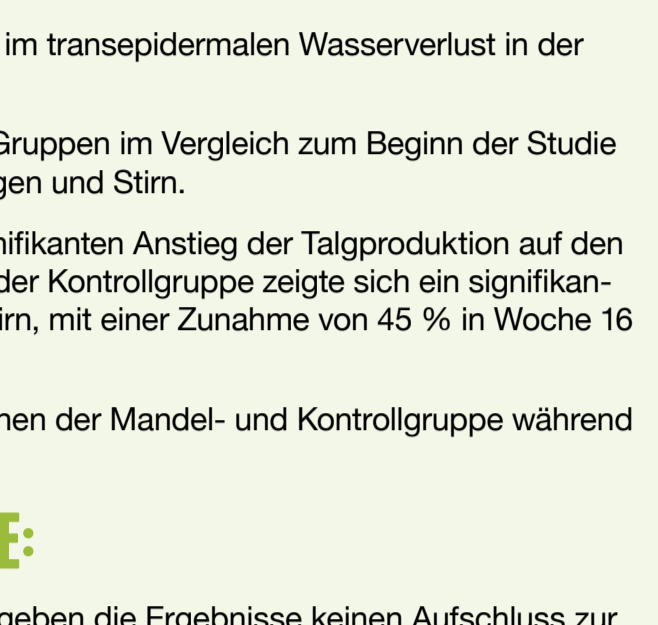
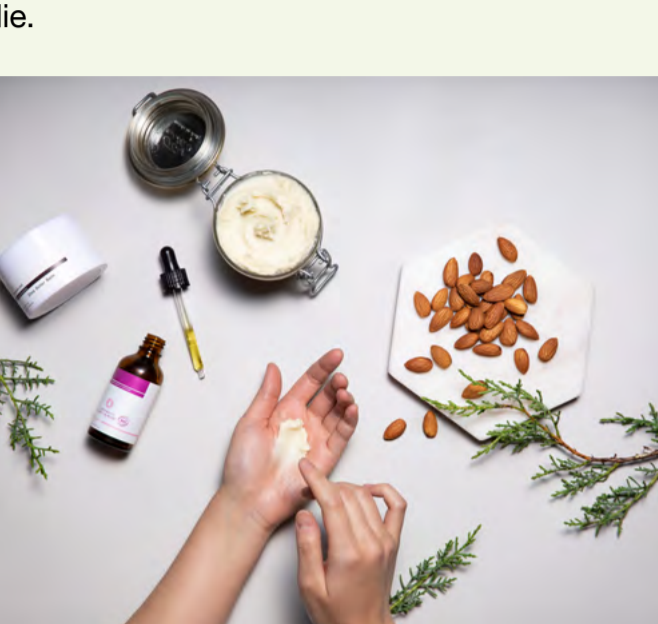
- Die Bildanalyse zeigte in der Mandel-Gruppe eine signifikante Verringerung der Faltenstärke von 15 % in Woche 16 und 16 % in Woche 24 im Vergleich zur Kontrollgruppe (P<0,05).
- Die durchschnittliche Pigmentintensität des Gesichts hatte sich in der Mandel-Gruppe in Woche 16 um 20 % verringert und blieb auch in Woche 24 bei dieser Verringerung um 20 %. In der Kontrollgruppe gab es keine Verbesserung der Gesichtspigmentintensität.
- Es gab zu keinem Zeitpunkt Veränderungen im transepidermalen Wasserverlust in der Mandel- und in der Kontrollgruppe.
- Am Ende der Studie zeigte sich bei beiden Gruppen im Vergleich zum Beginn der Studie eine Zunahme der Hautfeuchtigkeit an Wangen und Stirn.
- Beide Gruppen zeigten einen statistisch signifikanten Anstieg der Talgproduktion auf den Wangen, aber nur bei den Teilnehmerinnen der Kontrollgruppe zeigte sich ein signifikanter Anstieg der Talgausscheidung auf der Stirn, mit einer Zunahme von 45 % in Woche 16 bzw. 155 % in Woche 24 (p<0,05).
- Das Körpergewicht blieb bei den Probandinnen der Mandel- und Kontrollgruppe während der gesamten Studie konstant.

EINSCHRÄNKUNGEN DER STUDIE:

Da die Studie auf 24 Wochen beschränkt war, geben die Ergebnisse keinen Aufschluss zur Wirkung des Mandelverzehr über längere Zeiträume. Darüber hinaus handelte es sich bei den Studienteilnehmerinnen um Frauen in der Postmenopause mit den sonnenempfindlichen Hauttypen I und II nach Fitzpatrick. Daher können die Ergebnisse nicht generalisiert und auf jüngere, männliche oder Proband*innen mit höheren Hauttypen nach Fitzpatrick übertragen werden. Der Kaloriengehalt der Snacks in den beiden Gruppen war aneinander angeglichen, die Makronährstoffzusammensetzung jedoch nicht.

WICHTIGSTE ERKENNTNISSE:

Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass der tägliche Verzehr von Mandeln ein effektiver Ernährungsbeitrag sein könnte, um bei Frauen in der Postmenopause mit den Hauttypen I und II nach Fitzpatrick Gesichtsfalten zu verbessern und die Hautpigmentierung zu reduzieren, ohne dabei eine Gewichtszunahme zu verursachen. Weitere Studien sollten eine reduzierte Studienpopulation mit jüngeren Teilnehmer*innen und mit höher eingestuftem Hauttypen nach Fitzpatrick berücksichtigen.



FORSCHUNG IM FOKUS:

Li JN, Henning SM, Thames G, Bari O, Tran PT, Tseng C-H, Heber D, Kim J, Li Z. **Almond Consumption Increased UVB Resistance in Healthy Asian Women.** *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2021;00:1-6. <https://doi.org/10.1111/jocd.13946>.

DIE STUDIE AUF EINEN BLICK:

Forscher*innen der Universität von Kalifornien in Los Angeles (UCLA) untersuchten, ob der tägliche Verzehr von Mandeln die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen UVB-Licht (Hauptursache für Hautschäden durch Sonnenexposition) und das Hautbild verbessern können. Die Studie wurde vom Almond Board of California finanziert.

STUDIENDESIGN:

Diese Studie untersuchte, ob der Verzehr von Mandeln die Widerstandsfähigkeit gegen UVB-Licht erhöht und die Hautalterung bei jungen, gesunden Asiatinnen reduziert. Die Teilnehmerinnen (n=29, Alter 18 – 45 Jahre) waren Frauen mit den Fitzpatrick-Hauttypen II, III und IV, die während 12 Wochen täglich entweder 42 Gramm Mandeln (246 Kalorien) oder einen kalorienangepassten Snack à 51 Gramm Salzbrezel (200 Kalorien) verzehrten.

Zu Beginn der Studie wurden folgende Werte der Teilnehmerinnen erhoben: Gewicht, Größe, Hauttyp und -eigenschaften wie Melanin (Pigmentierung), Feuchtigkeit, Talg (Öl), Erythem (Hautrötung) und die Allergan Skin Roughness Scale für das Gesicht (eine numerische Skala zur Bewertung der Rauigkeit der Hautoberfläche vor und nach ästhetischen Behandlungen). Diese Werte wurden jeweils nach 4, 8 und 12 Wochen erneut erhoben.

Das Primärergebnis dieser Studie war die Quantifizierung der minimalen Erythemdosis (MED) von UVB-Licht, die ein Erythem (Rötung) der Haut an der Arminnenseite induzieren kann. Als sekundäre Ergebnisse wurden Melanin, Feuchtigkeit, Talg, Erythem und die Rauigkeit der Gesichtshaut nach Allergan gemessen. Die Forscher*innen ermittelten die niedrigste UVB-Dosis, die in einer früheren Studie MED induzierte. Die Ergebnisse von MED an der Innenseite des Armes sind ein verifiziertes Maß für die allgemeine Hautgesundheit, da dieser Hautbereich üblicherweise nicht direkt der Sonne ausgesetzt ist. Auf diese Weise können Veränderungen bei den Schädigungen durch Lichtwirkung gemessen werden.

Innerhalb der Mandel-Gruppe gab es mehr Teilnehmerinnen mit Fitzpatrick-Hauttyp IV, der Unterschied war jedoch statistisch nicht signifikant. Dosis und Zeitpunkt der UVB-Exposition wurden an den Hauttyp angepasst.

ERGEBNISSE:

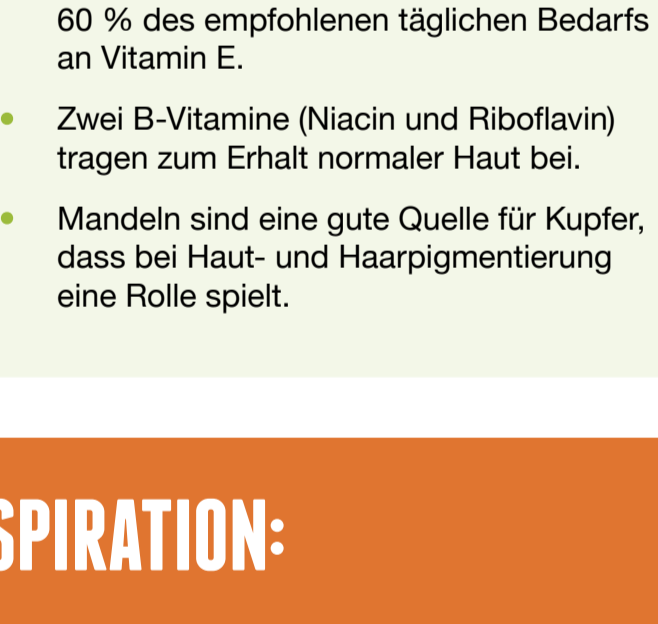
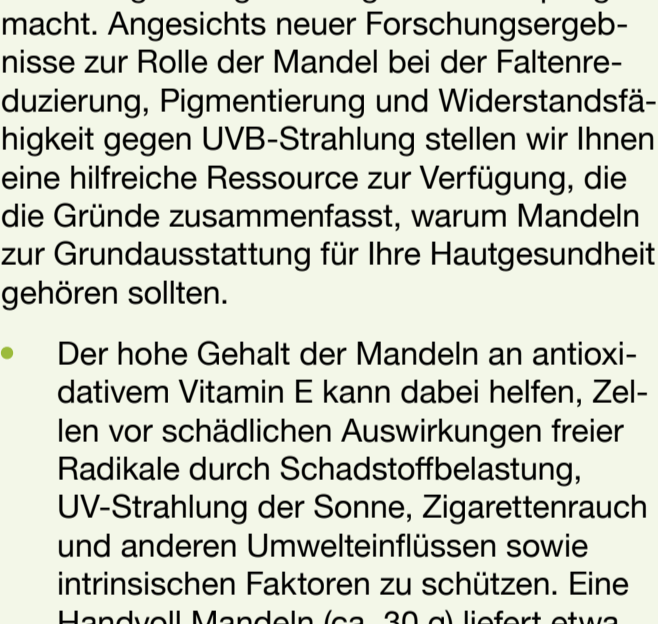
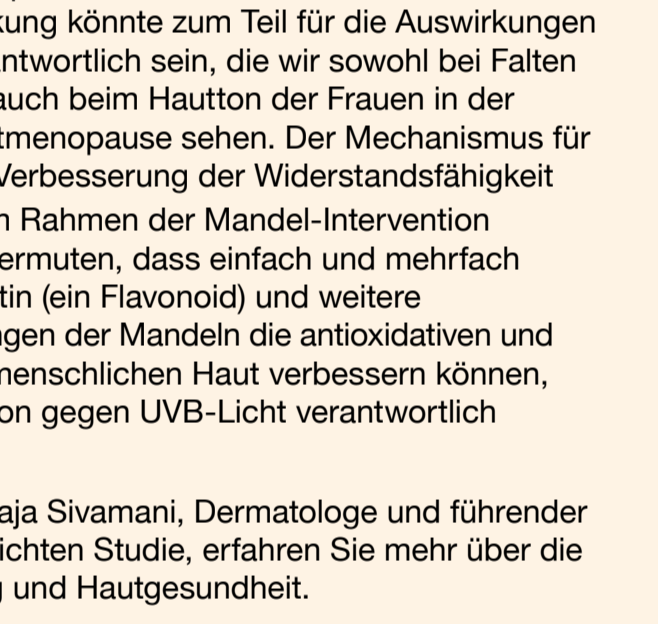
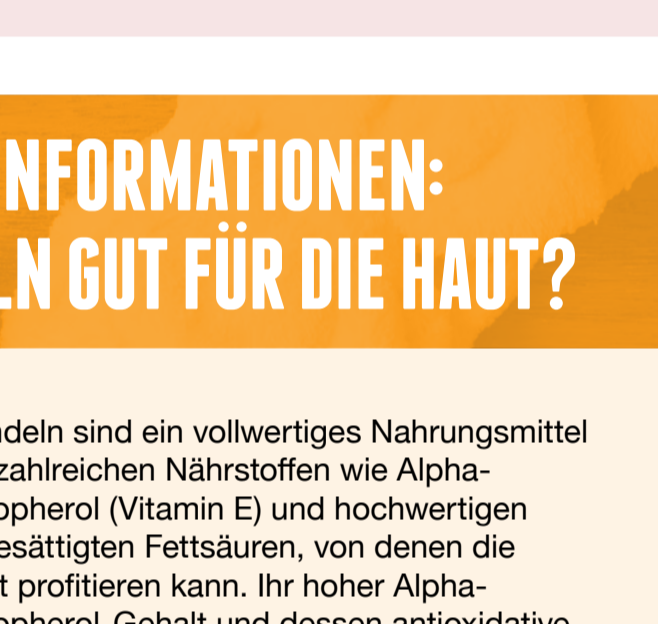
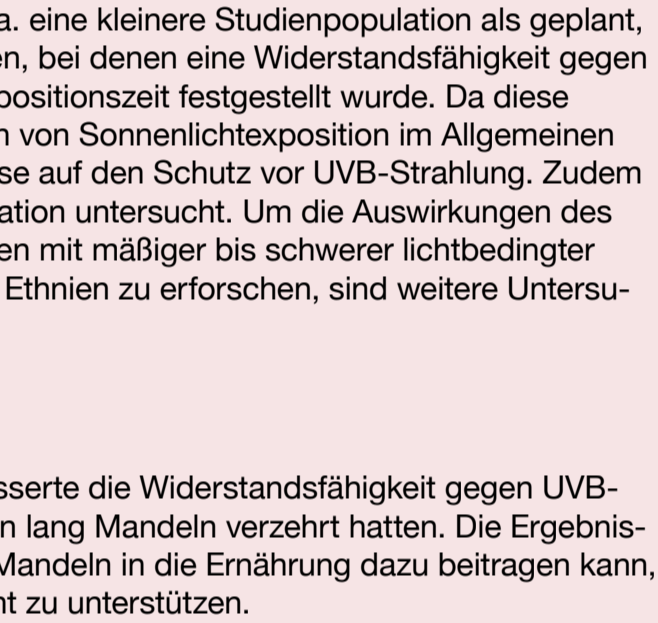
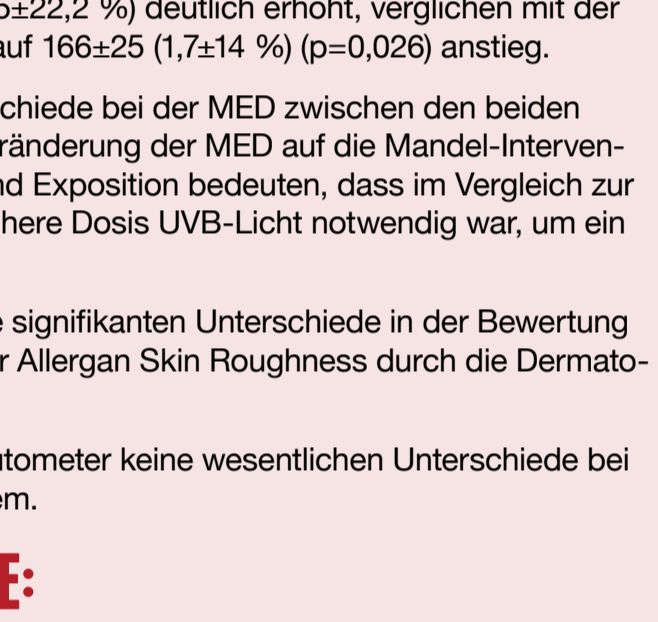
- In der Mandel-Gruppe wurde im Vergleich zum Beginn der Intervention beim letzten Termin (nach 12 Wochen) ein signifikanter Anstieg der MED und der Expositionszeit für die Induktion eines Erythems verzeichnet (p=0,006). Zudem unterschied sich der MED in der Mandel-Gruppe statistisch von jenem in der Salzbrezel-Gruppe.
- Bei den Frauen, die Mandeln verzehrt haben, gab es von Beginn der Studie bis Woche 12 einen Anstieg der MED von 415±64 auf 421±67 (1,8±11,1 %) bei den Frauen in der Salzbrezel-Gruppe. Die Expositionszeit für das Auslösen eines minimalen Erythems (Rötung) wurde bei der Mandel-Gruppe von 160±23 auf 187±25 (17,5±22,2 %) deutlich erhöht, verglichen mit der Salzbrezel-Gruppe, bei der sie von 165±27 auf 166±25 (1,7±1,4 %) (p=0,026) anstieg.
- Zu Beginn gab es keine signifikanten Unterschiede bei der MED zwischen den beiden Gruppen, was darauf hindeutet, dass die Veränderung der MED auf die Mandel-Intervention zurückzuführen ist. Eine höhere MED und Exposition bedeuten, dass im Vergleich zur Salzbrezel-Gruppe nach 12 Wochen eine höhere Dosis UVB-Licht notwendig war, um ein Erythem (Rötung) zu induzieren.
- Zwischen den beiden Gruppen gab es keine signifikanten Unterschiede in der Bewertung des Erythems oder bei der Einschätzung der Allergan Skin Roughness durch die Dermatologen.
- Zudem ergaben die Messungen mit dem Cutometer keine wesentlichen Unterschiede bei Melaninindex, Talg, Feuchtigkeit oder Erythem.

EINSCHRÄNKUNGEN DER STUDIE:

Zu den Einschränkungen der Studie gehört u. a. eine kleinere Studienpopulation als geplant, da die Teilnehmerinnen ausgeschlossen wurden, bei denen eine Widerstandsfähigkeit gegen UVB-Strahlung in der gewählten Dosis und Expositionszeit festgestellt wurde. Da diese Studie weder die Auswirkungen von UVA- noch von Sonnenlichtexposition im Allgemeinen untersucht hat, beschränken sich die Ergebnisse auf den Schutz vor UVB-Strahlung. Zudem wurden in der Studie eine jüngere Studienpopulation untersucht. Um die Auswirkungen des Verzehr von Mandeln bei älteren Proband*innen mit höherer UVB-Strahlung, Hautalterung und mit anderen Hauttypen bzw. Ethnien zu erforschen, sind weitere Untersuchungen notwendig.

WICHTIGSTE ERKENNTNISSE:

Ein täglicher Mandel-Snack (42 Gramm) verbesserte die Widerstandsfähigkeit gegen UVB-Strahlung bei jungen Asiatinnen, die 12 Wochen lang Mandeln verzehrt hatten. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Aufnahme von Mandeln in die Ernährung dazu beitragen kann, die körpereigenen Abwehrkräfte gegen UVB-Licht zu unterstützen.



AKTUELLE FACHINFORMATIONEN: WARUM SIND MANDELN GUT FÜR DIE HAUT?

Mandeln sind ein vollwertiges Nahrungsmittel mit zahlreichen Nährstoffen wie Alpha-Tocopherol (Vitamin E) und hochwertigen ungesättigten Fettsäuren, von denen die Haut profitieren kann. Ihr hoher Alpha-Tocopherol-Gehalt und dessen antioxidative Wirkung könnte zum Teil für die Auswirkungen verantwortlich sein, die wir sowohl bei Falten als auch beim Hautton der Frauen in der Postmenopause sehen. Der Mechanismus für die Verbesserung der Widerstandsfähigkeit

gegen UV-Strahlung bei jüngeren Frauen im Rahmen der Mandel-Intervention ist derzeit unbekannt. Die Forscher*innen vermuten, dass einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Flavonoid (ein Flavonoid) und weitere phenolische und polyphenolische Verbindungen der Mandeln die antioxidativen und entzündungshemmenden Fähigkeiten der menschlichen Haut verbessern können, die wiederum für die erhöhte Photoprotektion gegen UVB-Licht verantwortlich sein könnten.

In unserer informativen **Webinar** mit Dr. Raja Sivamani, Dermatologe und führender Forscher der kürzlich in *Nutrients* veröffentlichten Studie, erfahren Sie mehr über die Grundlagenforschung zum Thema Nahrung und Hautgesundheit.

INFORMATIONEN FÜR GESUNDHEITSEXPERT*INNEN ZUM THEMA HAUTGESUNDHEIT – NATÜRLICHE SCHÖNHEIT

NEUES HANDOUT

NATÜRLICHE SCHÖNHEIT

Mit diesen 6 Gramm energiegelichen Proteinen in einer Handvoll (28 g), dazu 4 Gramm Ballaststoffen und Nährstoffen wie Magnesium und Vitamin E ist es kein Wunder, dass Mandeln dafür bekannt sind, einer der gesündesten Snacks zu sein.

Wussten Sie, dass Mandeln noch ein weiterer Schritt bei der Hautpflege sein kann?

MANDELN: EIN KICK FÜR IHRE SCHÖNHEITSPFLEGE

Einige der wichtigsten Nährstoffe in Mandeln werden bei der Hautgesundheit-Ergebnisse bei Hauttypen I bis IV:

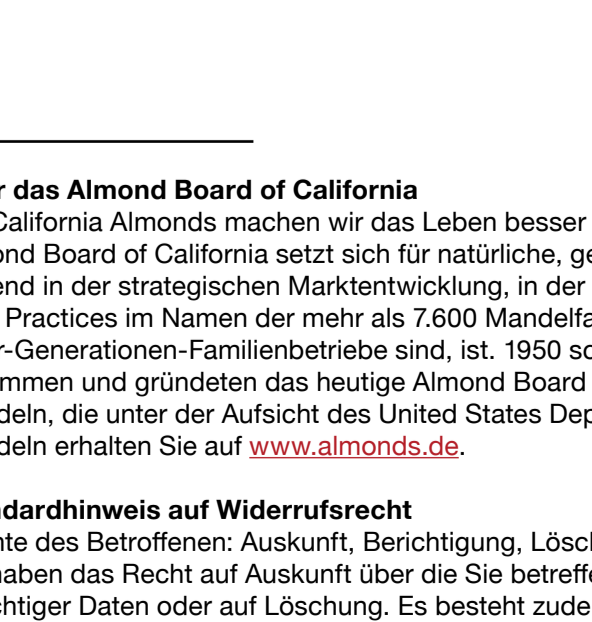
- Mandeln sind reich an Vitamin E, ein Antioxidans, das die Haut vor UV-Strahlung schützt und die Hautregeneration fördert.
- Zwei B-Vitamine tragen ebenfalls zur Hautgesundheit bei: Biotin (Vitamin B7) und Niacin (Vitamin B3).
- Mandeln sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Hautregeneration fördern und die Haut vor UV-Strahlung schützen.
- Mandeln sind reich an Magnesium, das ebenfalls zur Hautgesundheit beiträgt.
- Mandeln sind reich an Kalium, das die Hautregeneration fördert und die Haut vor UV-Strahlung schützt.
- Mandeln sind reich an Zink, das die Hautregeneration fördert und die Haut vor UV-Strahlung schützt.

© 2021 Almond Board of California

- Der hohe Gehalt der Mandeln an antioxidativem Vitamin E kann dabei helfen, Zellen vor schädlichen Auswirkungen freier Radikale durch Schadstoffbelastung, UV-Strahlung der Sonne, Zigarettenrauch und anderen Umwelteinflüssen sowie intrinsischen Faktoren zu schützen. Eine Handvoll Mandeln (ca. 30 g) liefert etwa 60 % des empfohlenen täglichen Bedarfs an Vitamin E.
- Zwei B-Vitamine (Niacin und Riboflavin) tragen zum Erhalt normaler Haut bei.
- Mandeln sind eine gute Quelle für Kupfer, das bei Haut- und Haarpigmentierung eine Rolle spielt.

Klicken Sie auf den Link um zum Handout zu kommen.

REZEPTINSPIRATION:



HERZHAFTHE MANDEL- UND KERNMISCHUNG ODER „PARTY IN A BAG“

Probieren Sie diese köstliche Mischung mit Mandeln und Kernen als leckeren Snack oder knackige Ergänzung zu Salaten und Suppen! Die Kombination aus Umami-Geschmacksnoten und einer gewissen Schärfe macht dieses Rezept unwiderstehlich.

Klicken Sie auf den Link, um das Rezept abzurufen und zu teilen.

SAVE THE DATE: 18.-19. MAI 2021 | 17.00 – 23.00 UHR

VIRTUELLE TOUR DURCH DIE MANDELFELDER

VIRTUELLE TOUR

Save the Date:
Virtuelle Tour durch die Mandelfelder
18.-19. Mai 2021, 17.00–23.00 Uhr

Bereiten Sie das Almond Board of California bei der allerersten virtuellen Mandelplantagen-Tour, die in das Herz des kalifornischen Central Valley führt und Ihnen einen Einblick in die Anbaumethoden von mehr als 80 % der weltweit angebauten Mandeln gibt.

Die virtuelle Veranstaltung umfasst Spaziergänge, bei denen Sie Mandelfarmer*innen begegnen, sowie Diskussionen und Präsentationen von Expert*innen zum Thema Nachhaltigkeit und Ernährung.

Themen sind u. a.:

- Der Lebenszyklus der kalifornischen Mandel
- Moderne Ansätze zum bewussten Umgang mit Wasser im Central Valley
- Die wichtigsten Forschungsgebiete zum Thema Mandeln und Ernährung
- Neueste Forschungsergebnisse zur kardiometabolischen Gesundheit und zu pflanzlichen Ernährungsmustern (Die Mehrzahl der Fachverbände verbindet diesen Vortrag mit 1 Fortbildungspunkt)
- Bestäuberfreundliche Maßnahmen auf Mandelfarmen
- Wie Ernährungsweisen und Nachhaltigkeit die Lebensmittelauswahl der Verbraucher beeinflussen
- Übersicht verantwortungsbewusster Anbaumethoden

Die Veranstaltung läuft über zwei Tage und Sie können an beliebig vielen Sitzungen teilnehmen.

Weitere Informationen zur Veranstaltung werden in Kürze bereitgestellt. Um sich unverbindlich anzumelden und weitere Informationen zu erhalten, registrieren Sie sich bitte unter diesem Link. Für weitere Fragen hierzu, kontaktieren Sie bitte californiaalmonds@brandzeichen-pr.de

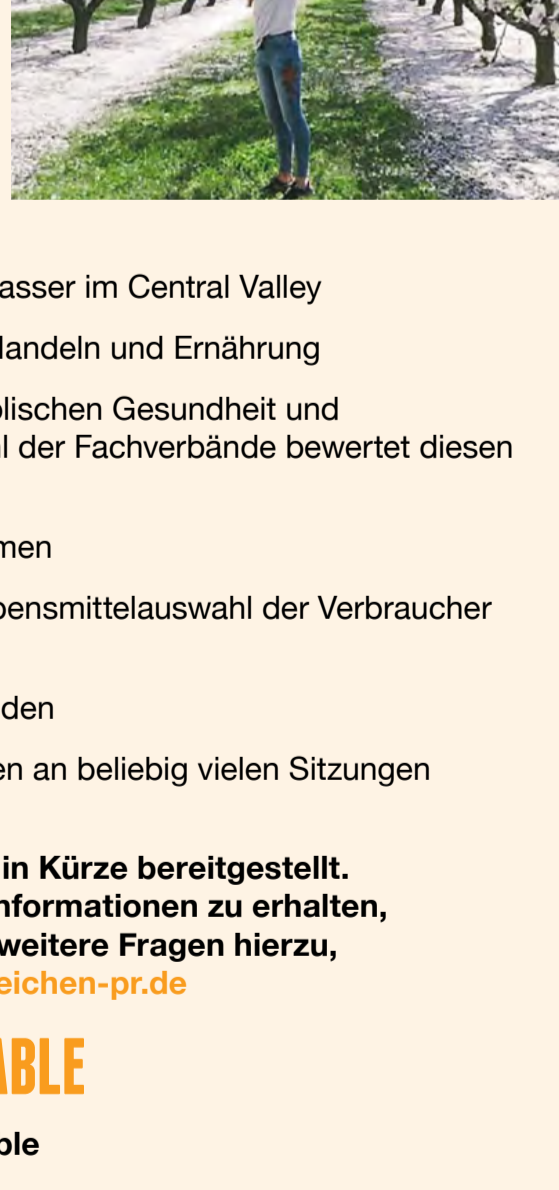
ALMOND BOARD RESEARCH ROUNDTABLE

Save the Date: Almond Board Research Roundtable
23. Juni 2021, 16 Uhr

Jedes Jahr veranstalten wir einen Research Roundtable für Gesundheitsexpert*innen in Europa, bei dem sie die aktuellen Forschungserkenntnisse zum Thema Mandelernährung austauschen können. Auch wenn wir enttäuscht sind, dass wir uns auch in diesem Jahr nicht persönlich treffen können, freuen wir uns darüber, stattdessen den Termin für unsere virtuelle Veranstaltung mit Ihnen teilen zu können!

In diesem 70-minütigen Webinar erhalten Sie ein kurzes Update zum Forschungsprogramm des Almond Boards von Dr. Swati Kalgaonkar, gefolgt von einer Präsentation von Dr. Rick Mattes und Dr. Stephanie Hunter, in der sie neue Erkenntnisse zum Thema Mandeln und Gewichtsmanagement vorstellen. Am Ende der Sitzung wird es außerdem eine Fragerunde geben.

Auch hier wird geprüft, ob Fortbildungspunkte gegeben werden können. Halten Sie Ausschau nach weiteren Informationen dazu, wie Sie sich registrieren und das Webinar kostenlos ansehen können.



GROWING GOOD: BIENENGESUNDHEIT

Nach dem Ende ihres Winterschlafes, ist der Frühling für Honigbienen eine Zeit der Regenerierung. In Kalifornien kommen sie auf den Mandelplantagen in den Genuss ihrer ersten natürlichen Nahrungsquelle bei der Bestäubung der Mandelblüten spielen. Jede Mandel, die wir essen, existiert, weil eine Honigbiene zuvor die Blüte bestäubt hat. Es liegt also im Interesse aller – sowohl der Mandelfarmer*innen als auch der Imker*innen – sicherzustellen, dass die kalifornischen Mandelplantagen ein sicherer und einladender Ort für Bienen sind.

Erfahren Sie mehr darüber, wie Mandelfarmer*innen Umweltbelange bisher angegangen sind und welche Schritte sie unternehmen, um ihren Wasserverbrauch zu reduzieren und die Gesundheit der Honigbienen zu schützen.



FOLGEN SIE UNS AUF

Über das Almond Board of California
Bei California Almonds machen wir das Leben besser durch das, was wir anbauen und wie wir es anbauen. Das Almond Board of California setzt sich für natürliche, gesunde und qualitativ hochwertige Mandeln ein, indem es führend in der strategischen Marktentwicklung, in der innovativen Forschung und in der zeitnahen Übernahme von Best Practices im Namen der mehr als 7.600 Mandelfarmer und -verarbeiter in Kalifornien, von denen die meisten Mehr-Generationen-Familienbetriebe sind, ist. 1950 schlossen die kalifornischen Mandelanbauer ihre Ressourcen zusammen und gründeten das heutige Almond Board of California, eine Non-Profit-Vereinigung zur Vermarktung von Mandeln, die unter der Aufsicht des United States Department of Agriculture arbeitet. Weitere Informationen über Mandeln erhalten Sie auf www.almonds.de.

Standardhinweis auf Widerrufsrecht
Sie haben das Recht auf Auskunft, die Sie betreffende personenbezogene Daten sowie auf Berichtigung unrichtiger Daten oder auf Löschung. Es besteht zudem das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, wenn eine der in Art. 18 DSGVO genannten Voraussetzungen vorliegt und in den Fällen des Art. 20 DSGVO das Recht auf Datenübertragbarkeit.
Sie haben weiterhin das Recht, der Datenverarbeitung jederzeit zu widersprechen. Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten nach nicht mehr, es sei denn, es liegen zurechenbar zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung vor, die gegenüber den Interessen, Rechten und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen. Bitte richten Sie den Widerspruch an californiaalmonds@brandzeichen-pr.de.
Sie haben der Brandzeichen Markenberatung und Kommunikation GmbH Ihr Einverständnis gegeben, News und Infos von California Almonds über diesen Newsletter zu erhalten. Diesen Newsletter senden wir Ihnen über den Anbieter VersandMail. Sollten Sie nicht wollen, dass Ihre Daten an California Almonds zur Speicherung und an rapidmail zum Versand weitergegeben werden oder sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, dann melden Sie sich bitte per Mail bei uns, damit wir Sie abmelden können: californiaalmonds@brandzeichen-pr.de.
Sie wollen, dass auch Ihre Freunde den Newsletter bekommen? Leiten Sie einfach diesen hier weiter, und wenn sie uns dann noch eine kurze E-Mail schreiben, bekommen sie ab der nächsten Ausgabe den Newsletter direkt zugeschickt. Hier zur California Almonds Datenschutzerklärung: <https://www.almonds.de/privacy-policy-and-terms-of-use>.