Almonds.de

HERBST 2021

ERNÄHRUNGS-RUNDBRIEF

IN DER AKTUELLEN AUSGABE DES ALMOND BOARD ERNÄHRUNGSRUNDBRIEFS:

Willkommen zum neuen Ernährungsrundbrief– die lange Sommerpause ist vorbei und es ist wieder an der Zeit Wissen rund um das Thema Mandeln auszutauschen! Unser aktueller Ernährungsrundbrief bietet neue Forschungsergebnisse über Prädiabetes bei jungen Erwachsenen anlässlich des Weltdiabetestages und stellt einige praktische Hilfsmittel der Almond Academy zur Verfügung: eine Übersicht zu neuen Forschungsgebieten in Bezug auf die Mandel und ein aktuelles Handout über nachhaltige Ernährung. Genießen Sie außerdem ein wärmendes Frühstücksrezept, das perfekt ist, um Sie auf kühle Morgen vorzubereiten!

v1

BLICKPUNKT DIABETES:

Am 14. November ist Weltdiabetestag und leider gehen die Zahlen in die falsche Richtung. Basierend auf dem jüngsten Bericht der Internationalen Diabetes Federation aus dem Jahr 2019 lebten weltweit mehr als 463 Millionen Erwachsene mit Diabetes, und bis 2045 wird

diese Zahl voraussichtlich auf 700 Millionen ansteigen[1]. Als Gesundheitsexperten sind Sie jedoch in der Lage Ernährungsstrategien zur Behandlung von Diabetes auszutauschen und darüber zu informieren, wie man das Fortschreiten von Prädiabetes zu Diabetes mindern kann. Mandeln liefern Ballaststoffe (12,5 / 4 g pro 100 g / 30 g Portion) und 15 essentielle Nährstoffe, darunter (pro 100 g / 30 g Portion): Magnesium (270 / 81 mg), Kalium (733 / 220 mg) und Vitamin E (25,6 / 7,7) mg), was sie zu einem perfekten nährstoffreichen Snack für Menschen mit eingeschränkter Glukosetoleranz oder Typ-2-Diabetes macht.

STUDIE AUF EINEN BLICK:

Eine neue indische Studie[2] zeigte, dass Mandeln als Snack dazu beigetragen haben, den Glukosestoffwechsel bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Prädiabetes zu verbessern. Es ist die erste Studie mit Mandeln, in der als Teilnehmende jüngere Erwachsene mit Prädiabetes untersucht wurden. Sie wurde vom Almond Board of California finanziert. Die Verbesserung der Blutzuckerwerte im Prädiabetes-Stadium kann dazu beitragen, die Entwicklung von Diabetes zu verhindern oder zu verzögern.

Diese kontrollierte klinische Studie zielte darauf ab, die Auswirkungen des Mandelkonsums auf verschiedene Faktoren von Stoffwechselstörungen zu untersuchen. Dazu wurden Blutzucker, Lipide, Insulin und ausgewählte Entzündungsmarker bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (im Alter von 16-25 Jahren) mit Prädiabetes, die in Mumbai (Indien) lebten, bestimmt. Die Untersuchung wurde als randomisierte, parallele Studie mit 275 Teilnehmer*innen (59 männlich, 216 weiblich) mit gestörtem Glukosestoffwechsel (Prädiabetes) durchgeführt. Zu Beginn der Studie wurden Gewicht, Größe, Taillen- und Hüftumfang der Teilnehmenden festgestellt und Nüchternblutproben genommen. Außerdem unterzogen sie sich einem Glukosetoleranztest und ihre Lipidprofile wurden gemessen.

Die Mandelgruppe (n = 107) aß drei Monate lang täglich 56 Gramm (~340 Kalorien) ungeröstete Mandeln und die Kontrollgruppe (n = 112) einen herzhaften Snack mit der gleichen Kalorienzahl. Der Verzehr von Mandeln als Snack wurde in der Mandelgruppe getestet, während die Kontrollgruppe die Art von herzhaftem Snack zu sich nahm, die in Indien von dieser Altersgruppe häufig konsumiert wird. Sowohl die Mandeln als auch die herzhaften Snacks machten ~20% der Gesamtkalorienaufnahme der Teilnehmenden aus.

Während der gesamten Dauer der Untersuchung wurden die Teilnehmer*innen intensiv begleitet, um ihre Compliance bezüglich des festgelegten Snackverzehrs sicherzustellen. Am Ende der Studie wurde erneut die Nahrungsaufnahme der Teilnehmenden erhoben und die gleichen Messungen und Bluttests wie zu Beginn wurden durchgeführt.

In der Mandelgruppe nahm der HbA1c-Wert im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant ab. Die Verbesserung der Blutzuckerwerte im Prädiabetes-Stadium kann dazu beitragen, die Entwicklung von Diabetes zu verhindern oder zu verzögern. Darüber hinaus reduzierte der Mandelkonsum das Gesamtcholesterin und das „schlechte“ LDL-Cholesterin im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant, während der „gute“ HDL-Cholesterinspiegel aufrechterhalten wurde.

Zwischen den beiden Gruppen gab es zu

Beginn der Studie keine signifikanten Unterschiede weder bei Gewicht, Größe, Taillen- oder Hüftumfang noch bei n den biochemischen Markern. Am Ende des Beobachtungszeitraums hatten die Entzündungsmarker (TNF-α und IL-6) in der Mandelgruppe abgenommen und in der Kontrollgruppe zu, dies war jedoch kein statistisch signifikantes Ergebnis. Der Nüchternblutzuckerspiegel war in der Kontrollgruppe im Vergleich zur Mandelgruppe nach der Intervention signifikant reduziert. In der Mandelgruppe nahm das FG:FI-Verhältnis (Nüchternglukose: Nüchterninsulin) ab, während es in der Kontrollgruppe anstieg, jedoch statistisch nicht signifikant.

Zu den **Einschränkungen** der Studie gehört, dass sie nicht als Blindstudie durchgeführt werden konnte. Darüber hinaus können Ernährungsinterventionsstudien auch Verhaltensänderungen in beiden Gruppen auslösen, da die Teilnehmer*innen während des Rekrutierungsprozesses für ihre Risiken sensibilisiert werden. Weitere Forschung ist erforderlich, um die Auswirkungen des Mandelkonsums auf die gleichen Messgrößen in anderen Altersgruppen und unterschiedlichen Ethnien zu untersuchen.

STUDIENFAZIT:

Es wurde gezeigt, dass Mandeln einen Einfluss auf den Glukosestoffwechsel haben. Sie senkten den HbA1c-Spiegel bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit erhöhtem Diabetes-Risiko in Indien in nur 12 Wochen. Mandeln als Snack unterstützten auch bei der Behandlung von Dyslipidämien, indem sie das Gesamtcholesterin und das „schlechte" LDL-Cholesterin senken, während sie gleichzeitig den „guten" HDL-Cholesterinspiegel aufrechterhalten. Mandeln können ein nahrhafter Snack sein, der die übliche Snackauswahl ersetzen und Teil einer nahrungsmittelbasierten Strategie sein kann, um die Entwicklung von Typ-2-Diabetes zu verhindern oder zu verzögern, insbesondere bei der jüngeren Bevölkerung. Lesen Sie hier die vollständige Studie.

Diese Untersuchung schließt sich einer anderen vom Almond Board of California finanzierten Studie[3] an, in der die potenzielle Rolle des Mandelkonsums bei jüngeren Menschen untersucht wurde. Forscher der University of California - Merced haben gezeigt, dass für College-Student*innen, die das Frühstück auslassen, ein morgendlicher Mandelsnack eine clevere Wahl sein kann. Unter Studienanfänger*innen, die überwiegend auf ein Frühstück verzichten (73 Männer und Frauen, 18 bis 19 Jahre alt), reduzierte der Verzehr eines morgendlichen Snacks - entweder Mandeln oder Graham Cracker - das Gesamtcholesterin und verbesserte den Nüchternblutzuckerspiegel, wobei die Vorteile bei Mandeln größer waren. Diejenigen, die Mandeln snackten, konnten während der 8-wöchigen Studie den „guten" HDL-Cholesterinspiegel besser aufrechterhalten und die Marker für die Blutzuckerregulation verbessern. Lesen Sie hier die vollständige Studie.

---

1 - IDF Diabetes Atlas, 9. Ausgabe. 2019. https://www.diabetesatlas.org/en. Zugriff am 14. Juli 2021.

2 - Madan J, Desai S, Moitra P, Salis S, Agashe S, Battalwar R, Mehta A, Kamble R, Kalita S, Phatak AG, Udipi SA, Vaidya RA and Vaidya AB (2021) Effect of Almond Consumption on Metabolic Risk Factors—Glucose Metabolism, Hyperinsulinemia, Selected Markers of Inflammation: A Randomized Controlled Trial in Adolescents and Young Adults. Front. Nutrients. 8:668622. doi: 10.3389/fnut.2021.66862.

3 - Dhillon J, Thorwald M, de la Cruz N, Vu E, Asghar SA, Kuse Q, Rios LKD, Ortiz RM. Glucoregulatory and cardiometabolic profiles of almond vs. cracker snacking for 8 weeks in young adults: A randomized controlled trial. Nutrients 2018; 10(8): 960. https://doi.org/10.3390/nu10080960.

FORSCHUNGS-UPDATE:

Dreher ML. A Comprehensive Review of Almond Clinical Trials on Weight Measures, Metabolic Health Biomarkers and Outcomes, and the Gut Microbiota. Nutrients. 2021; 13(6):1968. **https://doi.org/10.3390/nu13061968.**

California almonds
CALIFORNIA ALMONDS
CALIFORNIA ALMONDS

Diese neue umfassende Übersichtsarbeit[4] fasst 64 randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) und 14 systematische Übersichtsarbeiten zusammen, um die Auswirkungen des Verzehrs von Mandeln auf Gewichtsmanagement und Sättigung, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen einschließlich Diabetes und Darmgesundheit zu beurteilen. Für neu hinzugekommene Forschungsbereiche hält der Wissenschaftler fest, dass kürzlich durchgeführte RCTs auf mögliche gesundheitliche Vorteile für Mandeln hinweisen, wie z.B. verbesserte kognitive Leistung und reduzierte Alterung der Gesichtshaut, wenn diese UVB-Strahlung ausgesetzt ist.

Da diese Übersichtsarbeit (peer-reviewed) umfangreich ist, wurde sie vom Autor in drei Kategorien unterteilt. Die wichtigsten Ergebnisse aus jedem Abschnitt sind hier aufgeführt, sie dienen als Wegweiser für die überprüften Forschungsbereiche.

Der erste Abschnitt konzentriert sich auf die Wirkung von Mandeln auf Messgrößen mit Bezug auf das **Gewicht** einschließlich der folgenden Suchbegriffe: Mandeln, Nüsse, Körpermasse, Gewichtszunahme, Gewichtsabnahme, Adipositas, Übergewicht, Fettleibigkeit, Körperfett, Stammfettsucht, viszerales Fett, Taillenumfang (WC), Appetit, Hunger, Sättigung, Sattheit, metabolisierbare Energie (ME), Energiedichte (ED), Low Calorie Diets (LCDs) und Gewichtskontrollmechanismen.

Der Review-Autor zieht die folgenden Schlussfolgerungen:

- Mandeln sind ein Lebensmittel mit höherer Energiedichte (ED), dass sich beim Verzehr wie ein Lebensmittel mit geringerer ED verhält, wie durch Studien zur tatsächlichen Bioverfügbarkeit der enthaltenen Kalorien nachgewiesen wurde.
- Jüngste systematische Übersichtsarbeiten und Metaanalysen von randomisierten, kontrollierten Studien mit Nüssen zeigten, dass Mandeln die einzige Nuss waren, die im Vergleich zu Kontrolldiäten eine kleine, aber signifikante Abnahme sowohl der mittleren Körpermasse als auch der Fettmasse aufwiesen.
- Die folgenden Mechanismen wurden zwischen Mandeln und Gewichtskontrolle als Zusammenhänge identifiziert: Verdrängung anderer Nahrungsmittel, verringerte -Bioverfügbarkeit von Makronährstoffen für eine niedrigere metabolisierbare Nettoenergie (ME), Hochregulieren akuter Signale zur Verringerung des Hungers, erhöhtes Sättigungsgefühl sowie erhöhter Energieumsatz in Ruhe.

Als nächstes konzentriert sich das Review auf die Wirkung von Mandeln auf die Biomarker der metabolischen Gesundheit und die zugehörigen Ergebnisse, die folgenden Suchbegriffe wurden einbezogen: chronische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD), Typ-2-Diabetes, metabolisches Syndrom, Blutfette, glykämische Kontrolle, Insulinsensitivität, oxidativer und entzündlicher Stress, Blutdruck (BP), Gefäßreaktivität, kognitive Leistungsfähigkeit und Schutz vor ultravioletter (UV) B-Strahlung des Gesichts. Der Autor schrieb: „Zwei der wichtigsten ernährungsphysiologischen Eigenschaften von Mandeln, die mit dem verringerten Risiko für und dem besseren Management von CVD und Typ-2-Diabetes verbunden sind, sind die gesunden ungesättigten Fettsäuren sowie der niedrige glykämische Index (GI) und glykämische Last (GL).“

Die Übersichtsarbeit zieht die folgenden Schlüsse zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen basierend auf den eingeschlossenen Studien:

- Der Verzehr von 42,5 g Mandeln pro Tag senkte diese drei Marker signifikant: das LDL-Cholesterin, das geschätzte 10-Jahres-Risiko für koronare Herzkrankheiten nach Framingham (ein Score zur Bestimmung der Wahrscheinlichkeit für eine Herzerkrankung) und sogar mit CVD kardiovaskulären Erkrankungen in Zusammenhang stehende medizinische Ausgaben.
- Der diastolische Blutdruck (BP) wurde leicht, aber signifikant gesenkt, wenn Mandeln mit >42,5 g/Tag oder für >6 Wochen konsumiert wurden.

Der letzte Abschnitt konzentriert sich auf das **Mikrobiom** mit folgenden Suchbegriffen: Colon Mikrobiota, Mandeln, Nüsse, Darmgesundheit, kurzkettige Fettsäuren und Diversität. Die Betrachtung umfasste die folgenden Schlussfolgerungen zur Mikrobiota aus acht RCTs:

- Mandeln können die Gesundheit der Mikrobiota des Dickdarms unterstützen, indem sie den Reichtum und die Vielfalt der Mikroflora fördern, das Verhältnis von symbiotischer zu pathogener Mikroflora und Konzentrationen von gesundheitsfördernden Bioaktivstoffen im Dickdarm erhöhen.
- Das Paper erklärt den möglichen Ernährungsmechanismus wie folgt: „Es gibt eine wachsende Zahl von RCTs, die die Rolle der Mandel bei der Förderung einer gesunden Mikrobiota stützen. Die Mikrobiota des Dickdarms scheint eine wichtige Rolle für die metabolische Gesundheit des Menschen zu spielen und wird hauptsächlich durch die Nährstoffqualität der Nahrung gesteuert. Die Mikrobiota des Dickdarms kann durch verschiedene Lebensstil- und Ernährungsfaktoren positiv oder negativ beeinflusst werden und das Risiko für die Entwicklung von Fettleibigkeit, chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Ausprägungen des metabolischen Syndroms) und Infektionskrankheiten beeinflussen.“

Zu den **Einschränkungen** der Übersichtsarbeit gehört, dass die meisten Mandel-RCTs eine relativ kleine Anzahl von Proband*innen haben und von kurzer Dauer sind, was zu übermäßiger Heterogenität führen und einige andere metabolische Ergebnisse verbergen kann. Außerdem bewertete dieses Review nicht die Qualität der einzelnen Studien oder lieferte eine quantitative, wissenschaftliche Synthese aller RCTs zu einem statistischen

Gesamtmittelwert oder eine Analyse von Untergruppen, Effektstärken und Heterogenität, unabhängig davon, was die einzelnen eingeschlossenen RCTs lieferten. Die vollständige Studie können Sie hier lesen.

---

4 - Dreher ML. A Comprehensive Review of Almond Clinical Trials on Weight Measures, Metabolic Health Biomarkers and Outcomes, and the Gut Microbiota. Nutrients. 2021; 13(6):1968. https://doi.org/10.3390/nu13061968.

EXPERTENECKE

EFAD CONGRESS
VIRTUAL EDITION
A five-day journey through European Dietetics
October 26 – 30, 2021

Besuchen Sie uns auf dem EFAD-Kongress 2021:

Das Almond Board of California ist Sponsor des Kongresses der European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD) 2021. Besuchen Sie unseren virtuellen Stand, um unser Angebot an Ressourcen für Gesundheitsexperten zu entdecken und ein Mandeldöschen für die ideale tägliche Portion zu erhalten. Wir würden uns freuen, Sie dort zu treffen!

ZWEI NEUE HANDOUTS BEI DER ALMOND ACADEMY:

Leitfaden für nachhaltige Ernährung in der Praxis

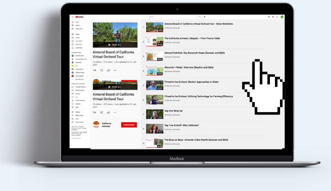
NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IN DER PRAXIS

Nachhaltige Ernährung gewinnt an Bedeutung, da sie zur Gestaltung von Ernährungsrichtlinien beiträgt und Konsument*innen mehr darüber erfahren möchten, wie ihre Lebensmittel angebaut werden. Als Teil der Almond Academy haben wir einen neuen Wegweiser darüber entwickelt, wie man Nachhaltigkeit kommunizieren kann. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Mandeln angebaut werden, um unsere Farmen auch für zukünftige Generationen zu erhalten.

Kompaktes Handout über neue Themen der Ernährungsforschung

IM BLICKPUNKT: NEUE ERNÄHRUNGS-FORSCHUNG

Dieses neue Handout der Almond Academy bietet eine Zusammenfassung der neuesten Forschungsbereiche zum Thema „Ernährung mit Mandeln“, die Sie für Ihre Arbeit heranziehen können: Fakten zum Verständnis von Kriterien der Ernährungsqualität, Gefäßgesundheit einschließlich flussvermittelter Dilatation und die neuen Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von Mandeln und der Hautgesundheit (Falten, Hautton, UVB-Schutz).


Almond Board of California Virtual Orchard Tour

Almond Board of California Virtual Orchard Tour - Brian Wahlbrink

The California Almond Lifecycle – From Tree to Table

Almond Nutrition: Key Research Areas (Session and Q&A)

Almonds + Water: Overview (Session and Q&A)

Filmed in the Orchard: Modern Approaches to Water

Filmed in the Orchard: Utilizing Technology for Farming Efficiency

Day One Wrap Up

Day Two Kickoff: Why California?

The Buzz on Bees- Almonds & Bee Health (Session and Q&A)

Möchten Sie mehr über die Praktiken des Mandelanbaus erfahren?

Sehen Sie sich unser Orchard Tour-Video an, um einen tiefen Einblick in unsere Arbeit zu erhalten.

REZEPT INSPIRATION

PORRIDGE MIT MANDELN:

Der Morgen kann sehr kurz sein, daher möchten Sie, dass Ihr Frühstück zählt und den ganzen ausgefüllten Vormittag über anhält. Dieses Mandel-Porridge-Rezept enthält alle Zutaten, um Sie mit hochwertiger langanhaltender Energie zu versorgen: gesunde ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und Proteine. Bitte beachten: ¾ Tasse Haferflocken = 65g und 2 Tassen Mandelmilch = 235ml

Klicken Sie hier für das vollständige Rezept.

NEU: TEILEN SIE ES IN DEN SOZIALEN NETZWERKEN!

Nachdem Sie sich auf den Tag vorbereitet haben, machen Sie ein kurzes Foto von Ihrem Frühstück, um es mit Ihren Kolleg*innen zu teilen und Ihre Klient*innen zu inspirieren.

Vorgeschlagener Beitrag:

> *Genießen Sie einen leckeren Porridge aus Mandeln und Haferflocken, die perfekte Kombination aus Protein und gesunden Fetten, um mit Schwung in den Tag zu starten! #Mandeln*

”

FOLLOW US