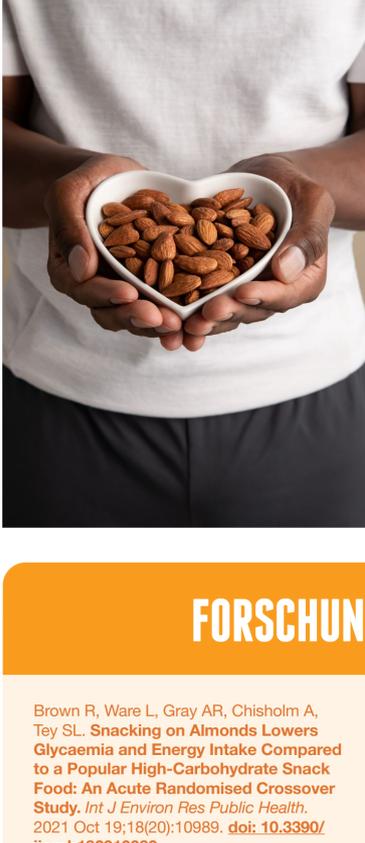


WINTER 2022

ERNÄHRUNGS- RUND BRIEF

IN DER AKTUELLEN AUSGABE DES ALMOND BOARD ERNÄHRUNGSRUND BRIEFS

Willkommen im Jahr 2022! Damit Sie gleich die neue Begeisterung Ihrer Kund*innen für deren Neujahrsvorsätze zu einer gesunden Ernährung erfüllen können, hat das Almond Board wertvolle Informationen für Sie vorbereitet. In dieser Ausgabe finden Sie ein neues Hilfsmittel der Almond Academy zur Unterstützung Ihrer Social-Media-Aktivitäten und ein Handout mit Tipps zur pflanzlichen Ernährung. Lesen Sie mehr über ein neues Nährwert-Profil-Tool der Tufts University (USA), das Mandeln ganz oben auf ihrer Liste der zu empfehlenden Lebensmittel einordnet. Informieren Sie sich über die neueste Mandelstudie, die zeigt, wie durch einen einfachen Snackaustausch ein weiterer Schritt zur gesünderen Ernährung getan werden kann. Auf ein gesundes neues Jahr!



FORSCHUNGS-UPDATE

Brown R, Ware L, Gray AR, Chisholm A, Tey SL. Snacking on Almonds Lowers Glycaemia and Energy Intake Compared to a Popular High-Carbohydrate Snack Food: An Acute Randomised Crossover Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 19;18(20):10989. doi:10.3390/ijerph182010989.

Diese neue Studie ergab, dass ein Snack aus Mandeln im Vergleich zu einem kohlenhydratreichen Snack zu einer schwächeren Blutzuckerreaktion und über den Tagesverlauf zu einer geringeren Kalorienaufnahme führte. Es handelte sich um ein randomisiertes Crossover-Design mit 100 neuseeländischen Erwachsenen, die entweder mindestens 42,5 g ungeröstete Mandeln oder einen kalorienangepassten Mandeln Kekssnack (laut einer Umfrage der beliebteste übliche Snack) aßen, jeweils mit einer Washout-Phase zwischen den einzelnen Interventionen. Beide Snacks machten jeweils 10 % der Gesamtkalorienaufnahme aus, sodass in manchen Fällen die Snackmenge größer war.



Am Testtag verzehrten die Teilnehmenden ein standardisiertes Frühstück. Zwei Stunden später aßen sie ihre zugewiesenen Snacks. Blutzucker und Appetitbewertungen wurden zu Beginn und in 15- oder 30-Minuten-Intervallen nach Beendigung des Essens gemessen. Zwei Stunden nach dem Imbiss wurde den Teilnehmenden ein Mittagessen angeboten, sie aßen dabei so viel oder so wenig wie sie mochten und der Verzehr wurde protokolliert. Anschließend zeichneten die Teilnehmenden ihre Nahrungsaufnahme für den Rest des Tages auf.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Blutzuckerantwort nach dem Mandelsnack im Vergleich zum Kekssnack geringer war. Die Appetitbewertungen unterschieden sich nicht zwischen den Gruppen, mit Ausnahme des Appetitscores nach 90 Minuten, der bei der Keksguppe im Vergleich zur Mandelgruppe niedriger ausfiel (was unerwartet war, da der Mandelsnack zu einer stabileren Blutzuckerreaktion führte).

Es gab keine Unterschiede bei der Kalorienmenge, die zum Mittagessen nach den Mandel- oder Kekssnacks aufgenommen wurde. Basierend auf den Aufzeichnungen über die Nahrungsaufnahme der Teilnehmenden gaben jedoch diejenigen, die den Mandelsnack aßen an, im Laufe des Tages ~150 Kalorien weniger (im Durchschnitt) aufgenommen zu haben. Diese Kalorienreduktion könnte theoretisch, wenn sie beibehalten wird, zu etwa einem halben Kilogramm Gewichtsverlust pro Monat führen.

Diese Ergebnisse stimmen mit den Erkenntnissen aus einer früheren Studie überein, in der ein Snack aus Mandeln (42 g) am Vormittag im Vergleich zu keinem Snack den Appetit beeinflusste und zu einer geringeren Kalorienaufnahme bei Mittag- und Abendessen führte. Die Ergebnisse dieser früheren Studie deuten darauf hin, dass der Verzehr eines Mandelsnacks am Vormittag, anstatt auf einen Snack zu verzichten, helfen kann, Hunger zu dämpfen.

DIE STUDIE AUF EINEN BLICK:

- Bei dieser Studie wurde ein akutes randomisiertes Crossover-Design mit zwei Interventionen eingesetzt, die jeweils 10% der Energie entweder aus rohen Mandeln oder süßen Keksen lieferten. Die Teilnehmenden wurden nach dem Zufallsprinzip der jeweiligen Intervention zugeteilt, so dass sie die beiden unterschiedlichen Snacks in ausgewogener Reihenfolge erhielten. Zwischen den Interventionen gab es eine mindestens einwöchige Washout-Phase, die als ausreichend erachtet wurde, um die untersuchten Marker wieder auf das Niveau vor der Intervention zurückzubringen.



- Am Testtag nahmen die Teilnehmer*innen ein standardisiertes Frühstück ein. Zwei Stunden später verzehrten sie die zugewiesenen Snacks. Blutzucker und Appetitbewertungen wurden zu Studienbeginn und in 15- oder 30-Minuten-Intervallen nach dem Verzehr gemessen. Zwei Stunden nach dem Snack wurde den Teilnehmer*innen ein Mittagessen angeboten. Sie aßen so viel oder so wenig wie sie mochten und der Verzehr wurde protokolliert. Die Teilnehmer*innen zeichneten auch ihre Nahrungsaufnahme für den Rest des Tages auf.

ERGEBNISSE:

- Die Blutzuckerantwort war nach dem Mandelsnack geringer als nach dem Kekssnack. Die mittlere (95% KI) Differenz der inkrementellen Blutglukosefläche unter der Kurve betrug 53 mmol/l/min (p<0,001).
- Die Appetitbewertungen unterschieden sich nicht zwischen den Gruppen, mit Ausnahme des Appetitscores nach 90 Minuten, der bei den Keksen im Vergleich zu den Mandeln niedriger war. Der mittlere Sättigungsquotient für Hunger war bei Verwendung der Atwater-Faktoren für Energie statistisch signifikant niedriger für die Mandeln im Vergleich zu den Keksen (p=0,037). Dieser Unterschied war statistisch nicht mehr signifikant, wenn die tatsächlich aufnehmbare Energie in der Gleichung verwendet wurde.

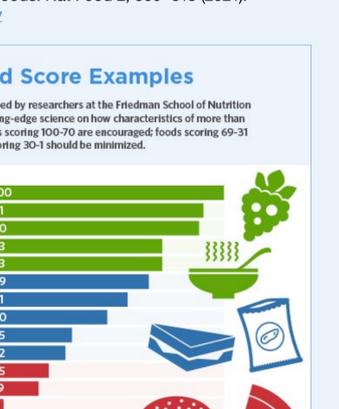
- Zwischen den Snackgruppen gab es keine Unterschiede bezüglich der beim Mittagessen aufgenommenen Kalorienmengen. Die Teilnehmer*innen der Mandelgruppe gaben jedoch an, im Laufe des Tages ~150 Kalorien weniger (im Durchschnitt) konsumiert zu haben als die Keks-Snack-Gruppe. Es gab keine statistisch signifikanten Unterschiede bei anderen Nährstoffen. Jedoch wurde eine statistisch nicht signifikante Tendenz zu einer niedrigeren absoluten Aufnahme von gesättigten Fettsäuren (p=0,056) und Zucker (p=0,053) bei der Mandel- im Vergleich zur Keksinervention festgestellt.

EINSCHRÄNKUNGEN:

Das akute Design der Studie liefert nützliche Informationen zu kurzfristigen Wirkungen, die Ergebnisse lassen sich jedoch nicht zwangsläufig auf langfristige Verhaltensweisen übertragen. Aufgrund der unterschiedlichen Nährstoffzusammensetzung der Snacks konnte die Energie-dichte nicht gesteuert werden. Die Überwachung des Blutzuckerspiegels über längere Zeiträume hätte zusätzliche Erkenntnisse liefern können, da Untersuchungen gezeigt haben, dass ganze Mandeln den Blutzuckerspiegel akut reduzieren und diese Wirkung nach einer zweiten Mahlzeit anhält. Schließlich waren die Teilnehmer*innen normalgewichtig oder übergewichtig, sodass die Ergebnisse nicht auf andere Bevölkerungsgruppen übertragen werden können.

ERKENNTNISSE:

Der Verzehr von Mandeln als Vormittags-snack anstelle eines isokalorischen üblichen Kekssnacks verbesserte die postprandiale Blutzuckerreaktion der Teilnehmer*innen nach dem Snack und reduzierte die Energieaufnahme im Laufe des Tages. Gesundheitlich ungünstigere Snacks durch Mandeln zu ersetzen, kann helfen, ein erfolgreiches Gewichtsmanagement zu unterstützen und gesündere Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten.



FORSCHUNGSSCHWERPUNKT:

Der Food Compass: Neues Food-Profil-System, das sowohl Ernährungs- als auch Gesundheitsaspekte berücksichtigt, bewertet Mandeln als Top-Lebensmittel

Mozaffarian D, El-Abbadi NH, O'Hearn M, Erndt-Marino J, Masters WA, Jaquess P, Shi P, Flambour JB, Micha R, Food Compass ist ein neues, erweitertes System zur Bewertung der Gesundheitlichkeit von Lebensmitteln. *Nat Food* 2, 809–818 (2021). <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00381-y>

Food Compass Food Score Examples

The new Food Compass nutrient profiling system, developed by researchers at the Friedman School of Nutrition Science and Policy at Tufts University, incorporates cutting-edge science on how characteristics of more than 8,000 foods positively or negatively impact health. Foods scoring 100-70 are encouraged; foods scoring 69-31 can be eaten moderately; foods scoring 30-1 should be minimized.



Das neue Food Compass-System wurde von der Tufts University (USA) unter Verwendung einer detaillierten nationalen Datenbasis mit 8032 von Amerikaner*innen konsumierten Lebensmitteln und Getränken entwickelt und getestet. Es bewertet 54 verschiedene Merkmale in neun Bereichen, die unterschiedliche gesundheitsrelevante Aspekte von Lebensmitteln, Getränken und gemischten Mahlzeiten darstellen. Der Compass bietet eines der weltweit umfassendsten Systeme zur Einordnung von Nährwertprofilen. Die Merkmale und Bereiche wurden auf der Grundlage von Ernährungskriterien ausgewählt, die mit wichtigen chronischen Erkrankungen wie Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs in Verbindung stehen. Das Risiko einer Unterernährung, insbesondere für Mütter, Kleinkinder und ältere Menschen wurde ebenfalls berücksichtigt.

Jedes Lebensmittel, Getränk oder Gericht erhält eine endgültige Bewertung des Lebensmittelkompass, die von 1 (am wenigsten gesund) bis 100 (am gesündesten) reicht. Eine Punktzahl von 70 oder mehr weist auf Speisen oder Getränke hin, die gefördert werden sollten. Lebensmittel mit einer Punktzahl von 31-69 sollten in Maßen verzehrt werden; mit 30 oder weniger sollten minimal konsumiert werden. In den wichtigsten Lebensmittelkategorien lag der durchschnittliche Wert des Lebensmittelkompass bei 43,2.

Mandeln – in ihrer natürlichen Form, aber auch als gesalzene Mandeln – werden in diesem System mit einer Bewertung von 91 als eines der Lebensmittel mit der höchsten Bewertung eingestuft, was einer Empfehlung entspricht. Mandeln liefern 6 g pflanzliches Protein, 4 g Ballaststoffe, ungesättigte Fette, Magnesium, antioxidatives Vitamin E und viele weitere Nährstoffe pro 30-Gramm-Portion.

Der Food Compass wird als ein sich weiterentwickelndes Werkzeug angelegt. Zusätzliche Merkmale und Bewertungen können sich auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse in Bereichen wie Magen-Darm-Gesundheit, Immundefizienz, Gehirngesundheit, Knochengesundheit sowie körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit entwickeln; ebenso wie Aspekte zur Nachhaltigkeit.

EXPERTENECKE

NEU AKTUELLER STAND DER WISSENSCHAFT KOMPAKT:

Das Almond Board freut sich, den aktuellen **Stand der Wissenschaft**, eine umfassende Übersicht der neuesten Forschungsergebnisse zum Thema Mandeln in der Ernährung, vorzustellen. Diese Übersicht wurde von Ernährungsexperten (registrierte Ernährungswissenschaftlerinnen) verfasst, um die Studienergebnisse, Einschränkungen und wichtigsten Schlussfolgerungen der ernährungswissenschaftlichen Studien der letzten 3-4 Jahre zusammenzufassen. Der Leitfaden ist benutzerfreundlich und nach Forschungsgebieten wie Herzgesundheit, Darmmikrobiom, Hautgesundheit, Diabetes und mehr geordnet.

Wenn Ihnen Patient*innen, Kolleg*innen oder Journalist*innen eine Frage zu Ernährungsthemen rund um Mandeln stellen, betrachten Sie dieses Dokument als Ihre zentrale Anlaufstelle für evidenzbasierte Antworten. Alle zitierten Studien sind frei zugänglich und die vollständigen Arbeiten stehen zum Download bereit.

NEU ALMOND ACADEMY HILFSMITTEL:

2022 Social Media Calendar & Top Tipps Guide: Der 2022 Kalender dient dazu, Ihre Social Media Inhalte für 2022 zu inspirieren. Ein Schlüssel zum Erfolg für eine effektive Social-Media-Präsenz ist eine konstante Abfolge von Posts, auf die sich Ihre Follower*innen verlassen können. Unser Dokument bietet Ihnen monatliche inhaltliche Ideen zu Kultur- und Sportveranstaltungen sowie Awareness Tagen, die tolle Ausgangspunkte für Gespräche über gesunde Lebensmittel sind. Noch besser ist, dass der diesjährige Kalender Profi-Tipps enthält, die Sie ausprobieren können. Wir freuen uns auf Ihre Beiträge.

Besuchen Sie die **Almond Academy** auch, um aus der umfangreichen Bibliothek die Handouts, Videos und Online-Seminare zu nutzen, die Ihre Kommunikationsfähigkeiten unterstützen.

HANDOUT: DIE KRAFT PFLANZEN-BASIERTER MAHLZEITEN

Der Januar ist die Zeit für „Veganuary“, ein Themenmonat, der immer beliebter wird, um Menschen zu ermutigen, pflanzliche Ernährung auszuprobieren. Das Handout gibt einige Tipps, wie Sie auf nahrhafte Weise eine verstärkte pflanzenbasierte Ernährung fördern können.

REZEPT INSPIRATION

IN HONIG UND SRIRACHA GERÖSTETE MANDELN

Leckere, nährstoffreiche Snacks zur Hand zu haben – das ist die halbe Miete, um bei Hunger gute Snack-Entscheidungen zu treffen. Dieses Rezept für geröstete Mandeln ist ein schmackhafter Snack mit Zutaten, die sie bereits zuhause haben. Falls Sie es nicht kennen, Sriracha ist eine scharfe Chilisauce. Bitte beachten Sie die Umrechnungen: ändern Sie 2 Tassen Mandeln in 260 g; ¼ Tasse Honig sind 85 g. Unsere **Rezeptseiten** bieten Dutzende von Ideen für Mahlzeiten und Snacks, um Sie zu inspirieren.

TEILEN SIE ES IN DEN SOZIALEN NETZWERKEN!

Nehmen Sie Ihren Lieblings-Snack mit! Dieses herzhafteste Rezept für geröstete Mandeln mit einem Hauch von würzigem Sriracha und Honig ist ein perfekter wärmender, nahrhafter Snack. Einfach eine Ladung im Voraus zuzubereiten, damit Sie eine perfekte Portion zur Hand haben.

