

SOMMER 2022



# ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

IN DER AKTUELLEN AUSGABE  
DES ALMOND BOARD  
ERNÄHRUNGSRUNDBRIEFS:

Der Sommer ist endlich da! Halten Sie Mandeln bereit, um während Ihrer Sommerreisen Energie zu tanken und den Hunger zu stillen, falls es zu Verzögerungen kommt. Oder packen Sie sie als Ergänzung Ihres Sonnenschutzprogramms in Ihre Strandtasche. Diese Ausgabe des Ernährungsrundbriefs enthält neue Ressourcen für Ernährungsfachkräfte, Informationen, um Sie auf dem Laufenden zu halten, und einen leckeren Mandel-Twist für den besten Sommergenuss!

## FORSCHUNGS-UPDATE



### Eine aktuelle Studie untersucht die Wirkung von Mandeln auf die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen schädliches UVB-Licht

Juli und August sind die Monate mit den höchsten gemeldeten UV-Werten in der nördlichen Hemisphäre. Deshalb ist es wichtig, Wege zu finden, die Haut auch von innen nach außen zu schützen. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat gezeigt, dass das regelmäßige Snacken von Mandeln eine Möglichkeit sein kann, Ihre Haut von innen heraus zu unterstützen und Ihre Sonnenpflege zu ergänzen, um Ihre Haut vor UVB-Strahlen zu schützen.



Die Teilnehmerinnen der Studie waren 29 junge Frauen, die sich selbst als asiatisch identifizierten, im Alter von 18-45 Jahren, mit Hauttypen, die von "häufig Sonnenbrand und bräunt nicht leicht" bis "selten Sonnenbrand und bräunt leicht" reichten, technisch klassifiziert als Fitzpatrick-Hauttypen II, III oder IV. Die Teilnehmerinnen wurden für einen Zeitraum von 12 Wochen nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Gruppen zugeteilt. Die Mandelgruppe aß täglich 42 Gramm (246 Kalorien) Mandeln, während die Brezelgruppe täglich 51 Gramm (200 Kalorien) Brezeln aß.

Die Forscher\*innen maßen die Hautreaktion jeder Person auf UVB-Strahlen – die Art von Strahlen, die bekanntermaßen Sonnenbrand verursachen – zu Beginn und am Ende der Studie, indem sie ihre individuelle minimale Erythemdosis (MED) quantifizierten. MED ist die niedrigste Dosis an UVB-Licht, die benötigt wird, um eine leichte Hautrötung an einer bestimmten Stelle der Haut zu verursachen. (In diesem Fall wurde Haut an der Innenseite des Arms gewählt, weil sie wenig der Sonne ausgesetzt ist.) Hautrötung ist der erste Hinweis auf eine Hautschädigung durch Lichteinwirkung, sodass eine erhöhte MED einen verbesserten Schutz vor (oder Widerstandsfähigkeit gegen) UVB-Lichteinwirkung anzeigt.

### ERGEBNISSE:

- Bei der Mandelgruppe gab es einen signifikanten Anstieg der MED und der erforderlichen Expositionszeit, um beim letzten Besuch (12 Wochen) ein Erythem auszulösen, verglichen mit dem Beginn der Intervention (Basislinie) ( $p=0,006$ ). Darüber hinaus war der Anstieg der MED in der Mandelgruppe statistisch anders als in der Brezelgruppe.
- Zu Studienbeginn hatten die Gruppen keine signifikanten Unterschiede in der MED, was darauf hindeutet, dass die Veränderung der MED auf die Aufnahme von Mandeln zurückzuführen war. Eine erhöhte MED und Exposition bedeutet, dass im Vergleich zur Brezelgruppe eine höhere Dosis an UVB-Licht erforderlich war, um nach 12 Wochen ein Erythem (Rötung) auszulösen.
- Es gab keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen in ihren Bewertungen von Erythem, Allergan-Hautrauheit, Melaninindex oder Talghydratation.
- Der Mechanismus für die Verbesserung der UV-Beständigkeit durch das Snacken von Mandeln ist derzeit unbekannt. Die Forscher\*innen spekulieren, dass die Nährstoffe in Mandeln (einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Quercetin (ein Flavonoid) und andere phenolische und polyphenolische Verbindungen) die antioxidative und entzündungshemmende Kapazität der menschlichen Haut verbessern könnten, was für einen erhöhten Lichtschutz gegen UVB-Licht verantwortlich sein könnte.

### EINSCHRÄNKUNGEN:

Die Studienpopulation war kleiner als ursprünglich geplant, da diejenigen Teilnehmerinnen ausgeschlossen wurden, die bei der gewählten Dosis und Expositionszeit als UVB-resistent befunden wurden. Die Erkenntnisse beschränken sich auf den Schutz vor UVB-Strahlung. Diese Studie untersuchte auch eine jüngere Population. Weitere Forschung ist erforderlich, um die Auswirkungen des Mandelkonsums auf andere Altersgruppen und andere Fitzpatrick-Hauttypen zu untersuchen.

### SCHLUSSFOLGERUNG:

Ein täglicher Mandel-Snack (42 Gramm) verbesserte die UVB-Resistenz bei jungen asiatischen Frauen, die 12 Wochen lang Mandeln konsumierten. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Aufnahme von Mandeln in die Ernährung die inneren Abwehrkräfte der Haut gegen UVB-Licht unterstützen kann. Obwohl diese Ergebnisse vielversprechend sind, bleiben Sonnencreme und Schutzkleidung für Menschen jeden Alters die erste Verteidigungslinie für den Sonnenschutz. Einige Möglichkeiten, Ihre Haut in diesem Sommer zu schützen, sind:

- Verwenden Sie ein topisches Breitband-Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15 oder höher als UVB-Schutz und stellen Sie sicher, dass Sie sich häufig eincremen
- Finden Sie Schatten! Vermeiden Sie längeres Sitzen in der Sonne, insbesondere in der Mittagszeit
- Tragen Sie einen Hut mit breiter Krempe, um Ihr Gesicht zu beschatten, und Kleidung, die Brust, Arme und Hals bedeckt
- Stecken Sie Mandeln in Ihre Strandtasche! Mandeln liefern hautfreundliche Nährstoffe, einschließlich 60 % NRV von Vitamin E, einem Antioxidans, das dazu beitragen kann, die Zellen vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale zu schützen, die durch UV-Strahlen der Sonne, Umweltverschmutzung, Zigarettenrauch und andere umweltbedingte und intrinsische Faktoren verursacht werden

## EXPERTENECKE



### Neu!

Almond Academy Hilfsmittel  
[Handout zum Thema Personal Branding als Ernährungsfachkraft](#)



Verena Franke ist Diätassistentin und Ökotrophologin für München, die sich leidenschaftlich dafür einsetzt, versiertes Ernährungswissen für eine bessere Ernährung, Tipps und Tricks aus dem wirklichen Leben und die besten Häppchen aus den sozialen Medien zu teilen. Als Kommunikationsprofi weiß sie, wie man Ernährungsbotschaften erfolgreich vermittelt. Verena sieht sich selbst als professionelle Cheerleaderin für Fachkräfte, die Kolleg\*innen hilft, Sichtbarkeit zu erlangen und darauf stolz zu sein, ihre Arbeit online, in sozialen Netzwerken und im wirklichen Leben zu zeigen.

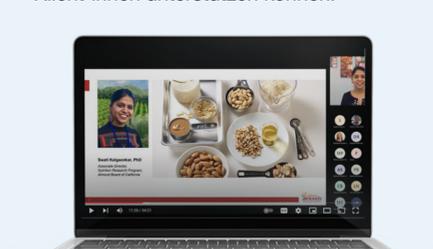
Für die Almond Academy hat Verena einen **Leitfaden** erstellt, der Ihnen hilft, Ihre eigene persönliche Personal Brand zu etablieren. Wir hoffen, dass Ihnen diese neue Perspektive gefällt, wie Sie sicherstellen können, dass Ihre Fachkompetenz und einzigartigen Qualifikationen hervorstechen.

Besuchen Sie die **Almond Academy** für eine vollständige Bibliothek mit Materialien und Videos zur Unterstützung Ihrer Praxis. Acht der Hilfsmittel sind von der Association for Nutrition als CPD zum Selbststudium zugelassen.

### Neu!

[Aufzeichnung EU-Forschungswebinar](#)

Wir freuen uns, dass wir eine Aufzeichnung unseres letzten Research Round Table mit dem Thema „Mandeln - Neue Pionierforschung für einen gesünderen Lebensstil“, welcher von Dr. Swati Kalgaonkar präsentiert wurde, nun mit Ihnen teilen können. Seit mehr als 25 Jahren ist das Almond Board of California federführend in der Forschung, wie nährstoffreiche Mandeln einen gesünderen Lebensstil für Ihre Patient\*innen und Klient\*innen unterstützen können.



Sehen Sie sich die **Aufzeichnung** mit deutschen Untertiteln an, um sich über die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse zu Mandeln und Hautgesundheit, Blutzuckerkontrolle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mehr zu informieren. Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass das Webinar von der BDA für CPD empfohlen wird.



## REZEPTINSPIRATION: MANGO-MANDEL- JALAPEÑO PALETA

Eine Paleta ist eine mexikanische gefrorene Leckerei oder auch einfach Eis am Stiel, die aus frischem Obst und Sahne hergestellt wird. **Diese Version von Chefkochin Christine Farkas** von IHeart Food Consulting mischt das Rezept mit einer doppelten Portion Mandelmilch und Mandelbutter. Dieser raffinierte Geschmack ist definitiv einer für die Erwachsenen!

Besuchen Sie unsere **Webseite** für alle Rezeptdetails und lassen Sie sich von weiteren köstlichen Rezepten mit Mandeln inspirieren.

## TEILEN SIE ES AUF SOCIAL!

