

WINTER 2021

ERNÄHRUNGS- RUND BRIEF

IN DER AKTUELLEN AUSGABE DES ALMOND BOARD ERNÄHRUNGSRUND BRIEFS



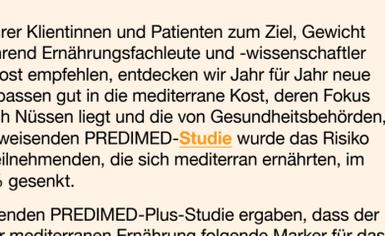
Willkommen bei der Winterausgabe des Almond Board Ernährungsrundbriefs. Das gesamte Team des Almond Boards wünscht Ihnen ein frohes neues Jahr. Wir hoffen, dass Sie alle trotz der Herausforderungen, denen wir 2020 gegenüberstanden, die wohlverdiente Auszeit über die Feiertage genießen konnten, um sich zu erholen und Zeit mit Ihren Lieben zu verbringen. In dieser Ausgabe befassen wir uns mit der neuen PREDIMED-Plus-Studie und teilen einige neue Ressourcen der Almond Academy, um Sie bei der digitalen Vernetzung mit Klienten, Patientinnen und Kollegen zu unterstützen. Sie beinhaltet außerdem ein neues Handout zum Thema lang anhaltende Energie lieferanten als Unterstützung an dunklen, trüben Morgen.

Wie immer finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder ein leckeres, nährstoffreiches Rezept als Inspiration, Aktuelles aus den Mandelplantagen sowie eine Nährstoffvergleichstabelle für Nüsse.

FORSCHUNG AKTUELL

NUSSVERZEH UND METABOLISCHES SYNDROM

Julibert A, Bibiloni M, Gallardo-Alfaro L, et al. Metabolic Syndrome Features and Excess Weight Were Inversely Associated with Nut Consumption after 1-Year Follow-Up in the PREDIMED-Plus Study [nxa289 The Journal of Nutrition](#)



Mit dem Jahreswechsel setzen sich viele Ihrer Klientinnen und Patienten zum Ziel, Gewicht zu verlieren oder gesünder zu werden. Während Ernährungsfachleute und -wissenschaftler weiterhin an erster Stelle die mediterrane Kost empfehlen, entdecken wir Jahr für Jahr neue Modediäten in den Schlagzeilen. Mandeln passen gut in die mediterrane Kost, deren Fokus auf pflanzlichen Lebensmitteln einschließlich Nüssen liegt und die von Gesundheitsbehörden, u. a. der WHO, empfohlen wird. In der wegweisenden PREDIMED-[Studie](#) wurde das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei den Teilnehmenden, die sich mediterran ernährten, im Vergleich zur Kontrollgruppe um etwa 30 % gesenkt.

Neue Untersuchungen im Rahmen der laufenden PREDIMED-Plus-Studie ergaben, dass der vermehrte Verzehr von Nüssen als Teil einer mediterranen Ernährung folgende Marker für das Metabolische Syndrom (MetS) signifikant reduzierte: Taillenumfang, Triglyceridkonzentration im Blut, systolischen Blutdruck und BMI. Das MetS umfasst einen Komplex metabolischer Komplikationen der Adipositas wie abdominale Adipositas (durch einen erhöhten Taillenumfang bestimmt), erhöhte Triglyceride, erniedrigtes HDL-Cholesterin, erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutzuckerwerte.

Ziel dieser Studie war es, herauszufinden, ob ein veränderter Nussverzehr mit Veränderungen der Symptome des MetS assoziiert ist. Der Beobachtungszeitraum lag bei einem Jahr, es nahmen spanische Erwachsene mittleren und höheren Alters mit hohem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen teil.

Eingeschlossen wurden die Teilnehmenden, die zu Beginn der Studie und bei der Befragung nach einem Jahr einen Verzehrhäufigkeitsfragebogen (Food Frequency Questionnaire, FFQ) ausgefüllt haben. Personen mit extrem hoher oder niedriger Energieaufnahme wurden ausgeschlossen, was bedeutet, dass Daten von 5.800 Teilnehmenden analysiert wurden (3.005 Männer und 2.795 Frauen im Alter zwischen 55 und 75 Jahren). Die Teilnehmenden waren übergewichtig oder adipös (BMI ≥ 27 bzw. < 40) und vom MetS betroffen.

Der Nussverzehr (einschließlich Mandeln) wurde mithilfe eines validierten FFQ's ermittelt. Begleitet von zertifizierten Ernährungsberatern wurde das Einhalten der mediterranen Ernährungsweise bestätigt. Von Beginn der Studie bis zur Befragung nach einem Jahr wurden Symptome des MetS wie Taillenumfang, HDL-Cholesterinspiegel, Triglyceridspiegel, Nüchternblutglukose, Blutdruck (sowohl systolisch als auch diastolisch) und Übergewicht (sowohl BMI als auch Körpergewicht) untersucht.

Die Forscher gruppieren die Teilnehmenden dann in drei Terzile, indem sie die Zunahme des Nussverzehrs während dieses Zeitraums bestimmten. Nach einem Jahr sahen die durchschnittlichen Verzehrsmengen von Nüssen für Terzil 1, Terzil 2 und Terzil 3 wie folgt aus (P<0,001):

- **Terzil 1:** 18,4 + 14,4 g Nüsse pro Tag
- **Terzil 2:** 24,6 + 11,2 g Nüsse pro Tag
- **Terzil 3:** 44,7 + 18,9 g Nüsse pro Tag

ERGEBNISSE:

- Am Ende des Beobachtungszeitraums von einem Jahr zeigten die Gruppen mit dem höchsten Verzehr von Nüssen (Terzil 2 und 3) eine gleichbleibende Kalorienaufnahme im Vergleich zum Studienbeginn. Dies deutet darauf hin, dass ein erhöhter Verzehr von Nüssen keinen signifikanten Einfluss auf die Gesamtkalorienaufnahme hatte.
- Eine signifikante Zunahme beim Konsum von nativem Olivenöl extra und beim Einhalten der mediterranen Kost wurde über die 3 Terzile hinweg beobachtet.
- Beim Vergleich der drei Gruppen miteinander zeigte sich, dass die Gruppe, die die meisten Nüsse verzehrt hatte (Terzil 3), auch die größte Steigerung beim Konsum von nativem Olivenöl extra und beim Einhalten der mediterranen Kost verzeichnete.
- Bei der Untersuchung der Merkmale des MetS und der Veränderungen beim Körpergewicht senkten sich mit jedem Terzil, also mit dem zunehmenden Verzehr von Nüssen, Taillenumfang, Triglyceridkonzentration im Blut, systolischer Blutdruck und BMI signifikant (P<0,05).
- Bei den Frauen erhöhte sich der HDL-Cholesterinspiegel pro Terzil mit zunehmendem Nussverzehr (P=0,044).
- Beim Vergleich der Gruppe mit dem höchsten Verzehr von Nüssen (Terzil 3) mit jener mit dem niedrigsten Verzehr (Terzil 1) zeigten sich für die Teilnehmer in Terzil 3 größere Reduktionen beim Taillenumfang (nur bei Männern), Gesamtkörpergewicht und BMI (P<0,05).
- Es gab keine signifikanten Veränderungen zwischen den Gruppen bezüglich Nüchternblutglukose und diastolischem Blutdruck.
- Die Forscher stellen fest, dass diese Ergebnisse (bis auf die Erhöhung des HDL-Cholesterinspiegels) mit denen vorheriger Studien übereinstimmen.

EINSCHRÄNKUNGEN:

- Bei den Studienteilnehmenden handelte es sich um ältere Erwachsene, mit Adipositas bzw. Übergewicht und MetS sowie einem erhöhten kardiovaskulären Risiko. Daher sind die Ergebnisse möglicherweise nicht auf andere Gruppen übertragbar.
- Der Verzehrsfragebogen kann Überschätzungen bestimmter Lebensmittelgruppen verursachen. Außerdem könnte die Rekrutierung der Teilnehmenden durch Ärzte in medizinischen Versorgungszentren dazu geführt haben, dass Personen mit niedrigerem Einkommen nur eingeschränkt einbezogen wurden.
- Weitere Forschung ist notwendig, um Langzeitergebnisse einzuschätzen.

INFORMATIONEN FÜR GESUNDHEITSEXPERTEN NEUE RESSOURCEN FÜR 2021

Wir haben neue Almond Academy Ressourcen entwickelt, um Sie dabei zu unterstützen, Ernährungsbotschaften digital an Klienten, Kolleginnen und die Öffentlichkeit zu kommunizieren. Diese Schulungsmaterialien ergänzen unser bestehendes Angebot an hilfreichen Schulungsressourcen, die gemeinsam mit Ernährungsexperten entwickelt wurden, um Ihre Kompetenz zu erweitern.

GRUNDLAGEN WEBINARE:

Wenn Sie darüber nachdenken, Ihre eigenen Webinare zu veranstalten, sollten Sie einen Blick auf dieses [neue Handout](#) werfen, in dem wir erklären, wann und wie diese umgesetzt werden sollten.

SOCIAL-MEDIA-ANLEITUNG FÜR PROFIS:

Als Ergänzung zu unserer [Social-Media-Anleitung für Anfänger](#) decken wir in diesem [Handout](#) die nächste Stufe ab, indem wir verschiedene Inhalte für unterschiedlichen Plattformen wie Instagram, Twitter und TikTok vorstellen.

SOCIAL-MEDIA-KALENDER 2021:

In diesem Update für unseren praktischen [Social-Media-Kalender](#) geben wir Ihnen eine Übersicht der wichtigsten Ereignisse im Verlauf des Jahres, um Sie bei der Planung Ihrer Inhalte zu unterstützen.

HANDOUT ZUM THEMA NACHHALTIGE ENERGIE:

Wir haben dieses einfache Handout entwickelt, um Ihnen dabei zu helfen, Ihren Klientinnen und Patienten zu erklären, warum sie ihre tägliche Leistungsfähigkeit mit gesunden, nährstoffreichen Lebensmitteln ankurbeln sollten, die längerfristig Energie liefern.

Laden Sie es [hier](#) herunter.



AUF DER SUCHE NACH NEUEN SNACK-REZEPTE?

Besuchen Sie die Rubrik [„Rezepte und Trends“](#) auf unserer Website für zahlreiche leckere Ideen.

VERGLEICHSTABELLENÄHRSTOFFE VON NÜSSEN

Vollgepackt mit Ballaststoffen und gesunden ungesättigten Fettsäuren sind Mandeln eine nahrhafte Quelle für pflanzliches Eiweiß, die in jeden guten Ernährungsplan aufgenommen werden sollte. Eine einzige Portion à 30 Gramm (eine Handvoll bzw. ca. 23 Mandeln) liefert mehr als die Hälfte der empfohlenen Tagesdosis des antioxidativen Vitamin E – getreu dem Motto: klein, aber fein!

Sehen Sie sich in unserer [Vergleichstabelle für Nährstoffe](#) an, wie Baumnüsse abschneiden.

GROWING GOOD: MANDELFARMER BEREITEN SICH AUF WÄRMERES KLIMA VOR

Das kalifornische Central Valley ist eine der wenigen Regionen der Erde, in der das für den Anbau von Mandeln notwendige mediterrane Klima herrscht, weshalb der Bundesstaat Kalifornien mehr als 80 % der Mandeln weltweit liefert. Aber im Frühjahr 2013 öffnete Mandelfarmerin Christine Gemperle Post, die sie in Panik versetzte.



Zu dieser Zeit befand sich Kalifornien bereits im zweiten Jahr der schlimmsten Dürre in der Geschichte des Bundesstaates und Gemperle, die seit 1997 Mandelfarmerin ist, musste feststellen, dass ihr Kontingent für Bewässerungswasser aus dem Shasta Lake immer weiter zurückging. Und jetzt wurde sie in dem Brief des lokalen Wasserversorgers, den sie in den Händen hielt, darüber informiert, dass sie mit nur 20 % des Wassers versorgt werden würde, das sie normalerweise für ihre 38 Hektar große Plantage benötigt, die sie zusammen mit ihrem Bruder in Gustine betreibt, einer Kleinstadt östlich von San Jose.

„Wenn man diese Nachricht zum ersten Mal liest, schlägt man die Hände über dem Kopf zusammen“, sagt sie. „Man sitzt da, atmet tief ein und denkt sich: ‚Okay, was machen wir jetzt?‘“

Gemperle ist auf der Mandelplantage ihrer Familie nahe Turlock aufgewachsen. Während die Bedingungen für den Anbau dort meist ideal waren, war ihr seit langem bewusst, dass Dürre einfach zum Leben in Kalifornien gehört. Aber mit so etwas hätte sie niemals gerechnet. Genauso wenig wie die anderen 7.600 Mandelfarmer des Bundesstaates. Das liegt daran, dass es sich diesmal laut Wissenschaftlern nicht um eine normale Dürre handelte. Der Klimawandel sorgte für höhere Temperaturen, was die Verdunstung aus Stauseen, Flüssen und Böden begünstigte und die Schneehöhen im Staat auf einen historischen Tiefstand sinken ließ. Auch wenn der Klimawandel die Dürre nicht verursacht hatte, verschlimmerte er sie deutlich.

Was den Mandelfarmern Kaliforniens aber noch mehr Angst bereitete, war die Tatsache, dass die Dürre nur ein Vorgeschmack dessen war, was noch über sie zukommen würde. Da sich der Planet weiter erwärmt, wird erwartet, dass Dürreperioden und extreme Überschwemmungen – ein Muster, das als „Precipitation Whiplash“ bekannt ist – in diesem Bundesstaat viel häufiger vorkommen werden. Dies stellt eine Industrie, die daran arbeitet, die steigende globale Nachfrage nach pflanzlichen Lebensmitteln zu befriedigen, vor noch größere Herausforderungen.

Erfahren Sie mehr über Christines Geschichte und die Maßnahmen, die die Mandelindustrie ergreift, um die Mandelfarmer auf eine wärmere Welt vorzubereiten.

FOLGEN SIE UNS

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
Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht.
Sie haben das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen 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 dann nicht mehr, es sei denn, es liegen nachweisbar 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 rapidmail. 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>.