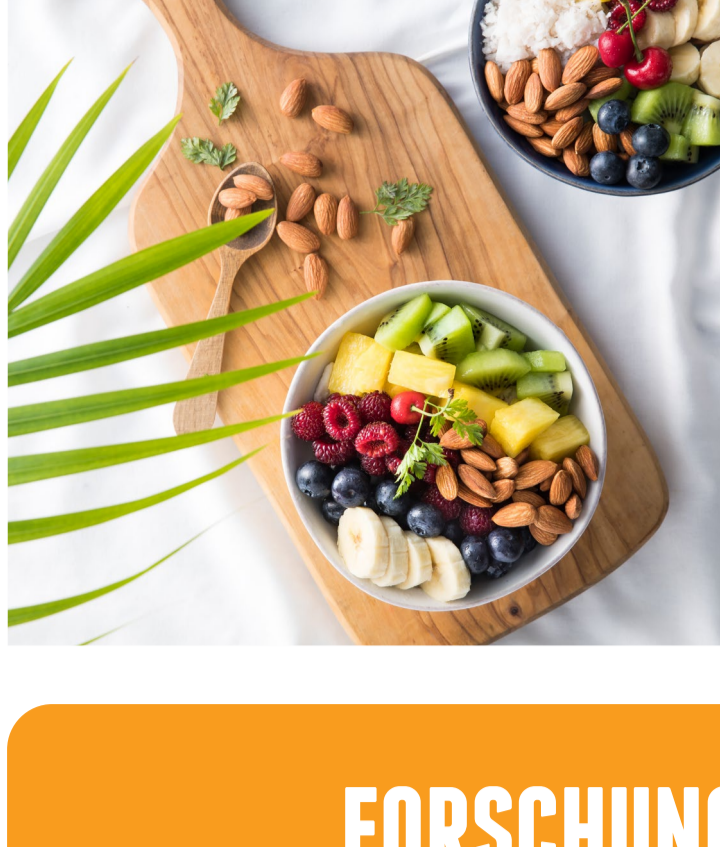


# SOMMER 2021



# ERNÄHRUNGS- RUND BRIEF

Willkommen bei der Sommerausgabe des Almond Board Ernährungsrundbriefs! In dieser Ausgabe teilen wir aktuelle Studienergebnisse zum Thema Sättigung/ Mandeln und Gewichtsverlust sowie neue Ressourcen für Gesundheitsexpert\*innen. Freuen Sie sich außerdem über ein neues sommerliches Snack-Rezept für unterwegs. Wo auch immer Sie diesen Sommer verbringen – bleiben Sie gesund!

## FORSCHUNG AKTUELL:

**Für Snacks aus gemischten Nüssen zeigte sich im Vergleich zu Snacks aus raffinierten Kohlenhydraten eine Gewichtsabnahme und eine stärkere Sättigung, während der Reduktionsphase ebenso wie in der Phase des Gewichterhalts: eine 24-wöchige randomisierte kontrollierte Studie.**

Wang, J., S. Wang, S.M., Henning, T. Qin, Y. Pan, J. Yang, J. Huang, C.-H. Tseng, D. Heber, Z. Li., 2021 Mixed tree nut snacks compared to refined carbohydrate snacks resulted in weight loss and increased satiety during both weight loss and weight maintenance: a 24-week randomized controlled trial. *Nutrients*. 13(5): 1512; <https://doi.org/10.3390/nu13051512>



Forscher\*innen an der Universität von Kalifornien in Los Angeles (USA) verglichen 95 fettleibige bzw. übergewichtige Männer und Frauen (BMI 27,0 – 35,0 kg/m<sup>2</sup>) im Alter zwischen 30 und 68 Jahren, die entweder ca. 42 Gramm gemischte Nüsse (darunter Mandeln) oder einen Snack aus Salzbrezeln verzehrten. Beide Snacks lieferten im Rahmen einer 12-wöchigen hypokalorischen Reduktionsdiät (-500 kcal/Tag) die gleiche Kalorienmenge. Daraufhin folgte für weitere 12 Wochen ein isokalorisches Gewichtserhaltungs-Programm.

Sowohl in der Nuss- als auch der Salzbrezel-Gruppe verzeichneten die Teilnehmer\*innen einen Gewichtsverlust (12 Wochen: -1,6 kg bzw. -1,9 kg; 24 Wochen: -1,5 kg bzw. -1,4 kg). In beiden Gruppen zeigte sich nach 12 Wochen im Vergleich zur Baseline außerdem ein verringerter BMI.

Das Sättigungsgefühl war in der Nuss-Gruppe am Ende von Woche 24 allerdings stärker und es zeigte sich ein Trend in Richtung besserem Gewichtserhalt im Vergleich zur Salzbrezel-Gruppe. Darüber hinaus war die Abbruchquote in der Nuss-Gruppe niedriger (16,4 %) als in der Salzbrezel-Gruppe (35,9 %). Im Vergleich zur Baseline verringerte sich in der Nuss-Gruppe im Gegensatz zur Salzbrezel-Gruppe zudem die Herzfrequenz.

Die Forscher\*innen vermuten, dass die sättigenden Nährstoffe Eiweiß, Ballaststoffe und hochwertige Fette der Nüsse zu den Hauptgründen für die geringere Wiederzunahme in der Nuss-Gruppe während der Erhaltungsphase zählen. Das gilt ebenfalls für die signifikant geringere Abbruchquote im Vergleich zur Salzbrezel-Gruppe.

Die Evidenzlage insgesamt zeigt, dass Mandeln in effektive kalorienbegrenzte Ernährungsweisen für Gewichtsreduktion und -erhalt aufgenommen werden können. Die Nährstoffe der Mandeln, darunter hochwertige Fette, pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, werden mit einem stärkeren Sättigungsgefühl in Verbindung gebracht, was darauf hindeutet, dass Mandeln ein idealer Snack für diejenigen sind, die sich über das Gewichtsmanagement Gedanken machen.

Beispielsweise ergab diese Studie von Forscher\*innen an der Universität von Leeds (UK), dass Menschen, die vormittags als Zwischenmahlzeit zu Mandeln griffen, ein geringeres Hungergefühl entwickelten als nach dem Verzehr von Crackern mit vergleichbarem Energiegehalt. Der Verzehr von Mandeln unterdrückte außerdem den unbewussten Appetit auf andere fettreiche Nahrungsmittel, was für Gewichtsmanagementstrategien hilfreich sein könnte. Die Studie zeigte keinen Unterschied bei der täglichen Gesamtkalorienaufnahme, ergab jedoch eine geringere Kalorienaufnahme beim Mittagessen, das zwei Stunden nach dem Mandelsnack verzehrt wurde.

Die Forschenden fanden ebenfalls heraus, dass der Sättigungsindex (Maß für die Sättigungswirkung von Nahrungsmitteln im Verhältnis zum Energiegehalt) unmittelbar nach dem Verzehr der Mandeln höher war als beim Vergleichssnack (Cracker) und die Proband\*innen die Mandeln als gesünderen Snack einstufen.

## NEUE RESSOURCEN DER ALMOND ACADEMY: HANDOUT ZUM THEMA KOMMUNIKATION MIT BEWEGTBILD

Kommunikation durch Bewegtbild hat in verschiedenen Bereichen enorm an Relevanz gewonnen, da heute quasi jeder mit dem Smartphone tolle Aufnahmen produzieren kann und dies nicht mehr nur Profis vorbehalten ist. Vor allem in den sozialen Medien werden bewegte Bilder als Kommunikationsform auch im Bereich der Ernährung immer präsenter, daher ist es sinnvoll, dass Gesundheitsfachkräfte die Fähigkeiten in diesem Bereich aufzubauen.

Diätassistentin, Ökotrophologin und Kommunikationsprofi Verena Franke zeigt daher in diesem neuen Handout der Almond Academy die Möglichkeiten der verschiedenen Bewegtbildformate, die für den Aufbau Ihrer Online-Präsenz hilfreich sind. Es dient darüber hinaus als Leitfaden zu diesem Thema und enthält nützliche Tipps & Tricks, die von Gesundheitsexpert\*innen genutzt werden können, um ihre Ernährungsinhalte mit bewegten Bildern zu vermitteln.

Schauen Sie sich doch die Rubrik Almond Academy auf [almonds.de](https://almonds.de) etwas genauer an. Hier finden Sie zahlreiche Ressourcen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Praxis aufzubauen und Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln – von der Veranstaltung von Online-Seminaren bis hin zur perfekten Umsetzung eines Instagram Reel!



Laden Sie hier unser neues Handout herunter.

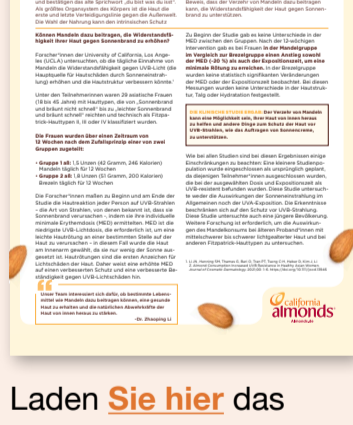
## KOSTENLOSE ONLINE-VERANSTALTUNG: RESEARCH ROUNDTABLE – GEWICHTSMANAGEMENT

Sie wollen mehr über die Forschung rund um Mandeln im Bereich Gewichtsmanagement, Sättigung und Körperfett erfahren? Dann schauen Sie sich hier die online-Präsentation zu unserem diesjährigen Research Roundtable mit dem international anerkannten Forscher Dr. Richard Mattes an.

Schauen Sie hier das Video dazu.

## NEUE HANDOUTS FÜR GESUNDHEITSEXPERT\*INNEN

Wir freuen uns, zwei neue Klient\*innen-Handouts für den Einsatz in der Praxis mit Ihnen zu teilen. Sie helfen Ihnen dabei, Erkenntnisse aus der Forschung zum Thema Mandeln zu kommunizieren, die Evidenz dafür liefern, wie der Mandelverzehr bei der Faltenreduzierung helfen und vor schädlicher UVB-Strahlung schützen kann. Schauen Sie sich die Inhalte an und teilen Sie sie mit Ihren Kolleg\*innen.



Laden Sie hier das Handout herunter.



Laden Sie hier das Handout herunter.

## REZEPTINSPIRATION: MEERSALZ-KARAMELL-MANDELN



### EIN EINFACHER SOMMER-SNACK FÜR UNTERWEGS

Diese einfachen gerösteten Mandeln sind ein leichter, süßer Snack mit nur wenigen Zutaten, die Sie in Ihrer Küche zur Hand haben. Das Rezept ergibt vier perfekte Portionen à 30 Gramm, die sich – transportiert in einem wiederverwendbaren Behälter – perfekt für unterwegs eignen.

Klicken Sie hier für das Rezept und die Nährwertangaben: <https://www.almonds.co.uk/why-almonds/recipes-and-trends/recipes/almonds-and-sea-salted-caramel>



## GROWING GOOD: FAMILIENBETRIEBE

Der Mandelanbau ist eine Familienangelegenheit, die von der Leidenschaft angetrieben wird, gesunde Nahrungsmittel anzubauen. Das Almond Board of California engagiert sich intensiv für den verantwortungsvollen Anbau und die sorgfältige Verwaltung der Ressourcen für die zukünftigen Generationen. Denn die nächste Generation Mandelfarmer\*innen ist höchstwahrscheinlich auch die nächste Generation einer Familie. Nahezu alle Mandelfarmen (90 %) sind Familienbetriebe, die meist von Farmer\*innen der dritten und sogar vierten Generation betrieben werden.\*

Dieser verantwortungsvolle Umgang mit den Farmen, mit dem gemeinsamen Ziel, die nährstoffreichen Mandeln für den weltweiten Bedarf so nachhaltig wie möglich anzubauen, kommt nicht nur der Umwelt zugute, sondern auch den lokalen Gemeinden. Um den lokalen Gemeinden etwas zurückzugeben, beteiligen sich 96 % der kalifornischen Mandelfarmen und -verarbeitbetriebe an Organisationen, Programmen oder Gremien, die sich für das Wohlbefinden der Gemeinden einsetzen.\*\*

Erfahren Sie mehr über den facettenreichen Nachhaltigkeitsansatz des Almond Boards, indem Sie unsere Rubrik Growing Good besuchen: <https://www.almonds.de/why-almonds/growing-good>

\* US-Landwirtschaftsministerium. Landwirtschaftserhebung 2017. Tabelle 6.  
\*\* California Almond Sustainability Program. Nov. 2020.