

HERBST 2023

ERNÄHRUNGS- RUNDBRIEF

**IN DER NEUESTEN AUSGABE
DES ALMOND BOARD
ERNÄHRUNGSRUNDBRIEFS
FINDEN SIE:**

- Zwei neue Studien zeigen, dass Mandeln ein gesundes Gewichtsmanagement unterstützen können.
- Eine Aufzeichnung unseres letzten Webinars über Mandeln und Erholung nach dem Sport, falls Sie es verpasst haben.
- Ein praktisches Handout zum Thema Ernährung für Ihre Patienten.



FORSCHUNG IM FOKUS: MANDELN UND GEWICHTSMANAGEMENT



Zwei neue Studien, die vom Almond Board of California finanziert werden, stützen sich auf umfangreiche wissenschaftliche Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass Mandeln die Ernährungsqualität verbessern und bei der Gewichtskontrolle helfen können.

Carter S, Hill AM, Mead LC, Wong HY, Yandell C, Buckley JD, Tan S, Rogers GB, Fraysse F, Coates AM. **Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial.** *Obesity*. 2023 August 24; doi: 10.1002/oby.23860.

FORSCHUNGSDESIGN & ERGEBNISSE:

Die erste Studie, die im Magazin *Obesity* veröffentlicht wurde, untersuchte 140 Australier*innen zwischen 25 und 65 Jahren mit Übergewicht bzw. Adipositas für einen Zeitraum von neun Monaten. In den ersten drei Monaten der Studie reduzierten die Teilnehmer*innen ihre tägliche Kalorienzufuhr um 30 % – entweder mithilfe einer nussfreien oder einer mit Mandeln ergänzten Ernährungsweise (Mandeln lieferten dabei 15 % ihres täglichen Kalorienbedarfs, was ca. 30–50 g entspricht). Bei beiden Ernährungsweisen:

- verloren die Teilnehmer*innen durchschnittlich 7 kg Gewicht.
- konnten nach drei Monaten ihre magere Körpermasse verbessern.
- haben diese auch in den darauffolgenden sechs Monaten weiterhin an Gewicht (ca. 1 kg) verloren.

Zudem stellten die Teilnehmer*innen, die Mandeln verzehrten, auch Verbesserungen einiger Lipoprotein-Subklassen fest (die unterschiedlichen Lipoproteintypen, die Cholesterin und Triglycerid ins Blut transportieren), wodurch Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ggf. verringert werden können.

EINSCHRÄNKUNGEN:

Künftige Forschungsarbeiten sollten unterschiedliche Mandel-Portionsgrößen untersuchen und Menschen mit zusätzlichen Herzerkrankungen und Risikofaktoren für Diabetes berücksichtigen, da die Ergebnisse nicht für Bevölkerungsgruppen mit chronischen Krankheiten verallgemeinert werden können.

Brown RC, Ware L, Gray AR, Tey SL, Chisholm A. **Comparing the Effects of Consuming Almonds or Biscuits on Body Weight in Habitual Snackers: A 1-Year Randomized Controlled Trial.** *Am J Clin Nutr*. 2023 May 6;S0002-9165(23)48908-3. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.05.015.

FORSCHUNGSDESIGN & ERGEBNISSE:

Die zweite Studie, veröffentlicht im *American Journal of Clinical Nutrition*, kam zu dem Ergebnis, dass Mandeln, wenn diese über einen längeren Zeitraum (12 Monate) als Snack verzehrt werden, bei gesunden, nicht fettleibigen erwachsenen Neuseeländer*innen, die gelegentlich Snacks verzehren, die allgemeine Ernährungsqualität verbessern können, ohne zu einer Gewichtszunahme zu führen. Die Hälfte der 136 Teilnehmer*innen sollte entweder 43 g Mandeln oder 10 % ihres täglichen Kalorienbedarfs in Form von Mandeln verzehren (je nachdem, welche Menge größer war), während die restlichen Teilnehmer*innen der Kontrollgruppe einen kohlenhydratreichen Snack mit dem gleichen Kalorienwert verzehrten.

Die Teilnehmer*innen der Mandelgruppe nahmen im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich mehr Protein, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamin E, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Zink sowie weniger Kohlenhydrate und Zucker zu sich.

Es gab bei beiden Gruppen keine statistisch signifikanten Gewichtsveränderungen oder Veränderungen der Lipide, was darauf schließen lässt, dass Mandeln keine Gewichtszunahme begünstigten. Bei den Frauen der Mandelgruppe zeigte sich keine statistisch signifikante Veränderung des viszeralen Fetts, aber bei den Männern gab es im Vergleich zur Kontrollgruppe eine statistisch signifikante Zunahme des viszeralen Fetts. Dieses Ergebnis wurde in früheren Studien nicht beobachtet, aber es muss darauf hingewiesen werden, dass diese Intervention während des COVID-19-Lockdowns durchgeführt wurde.

EINSCHRÄNKUNGEN:

Die COVID-19-Pandemie hatte ggf. Auswirkungen auf die Ess- und Bewegungsgewohnheiten der Teilnehmer*innen. Alle Teilnehmer*innen hatten Normal- bzw. Übergewicht, was bedeutet, dass die Ergebnisse nicht auf andere Bevölkerungsgruppen, beispielsweise Fettleibige, übertragen werden können.

ZUSAMMENFASSUNG:

Gemeinsam bereichern diese Studien die wachsende Zahl wissenschaftlicher Erkenntnisse, die nahelegen, dass Mandeln im Rahmen einer gesunden Ernährung nicht zu einer Gewichtszunahme führen, Teil einer kalorienreduzierten Ernährungsweise zur Gewichtsreduktion sein können und ggf. die allgemeine Ernährungsqualität verbessern und das Risiko für Herzerkrankungen senken können.

EXPERTENECKE



Mandeln: Lebensmittel für Fitness

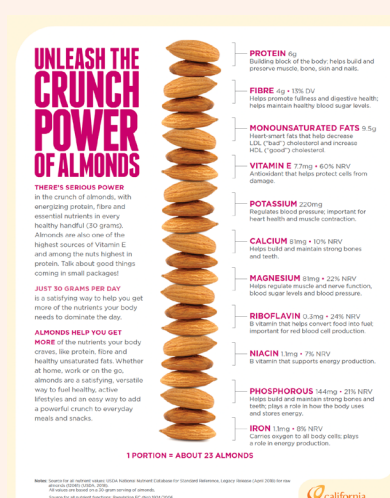
Hier können Sie sich eine Aufzeichnung unseres Webinars „Food for Fitness“ ansehen, falls Sie dies verpasst haben.

In diesem Webinar berichtet Dr. Niman, Professor und Direktor des Appalachian State University Human Performance Laboratory auf dem North Carolina Research Campus (USA), über kürzlich veröffentlichte Studienergebnisse, die darauf hindeuten, dass der Verzehr von Mandeln die Muskelfunktion und -erholung nach körperlicher Betätigung unterstützen kann.



Nährwertangaben für Mandeln

Dieses praktische *Handout* zeigt alle Nährstoffe, die in einer Handvoll Mandeln enthalten sind, und eignet sich hervorragend, um die Vorteile einer Portion Mandeln in der täglichen Ernährung zu verdeutlichen.



REZEPTINSPIRATION

Warum nicht mit einer Handvoll Mandeln in den Tag starten? Es gibt viele Möglichkeiten, Mandeln in Ihr Frühstück zu integrieren - probieren Sie einige dieser Ideen aus ...

- Streuen Sie Mandeln über Ihr Porridge oder Joghurt für extra Ballaststoffe.
- Fügen Sie Mandeln einem Frühstücksriegel für das Frühstück unterwegs hinzu.
- Bestreuen Sie Ihren Avocado-Toast mit gehackten Mandeln, um ihn knuspriger zu machen.

