



## Studien belegen: Mandeln sind gut fürs Herz

Informationen zum Tag des Cholesterins (18.06.2012)

(ddp direct) Mandeln sind ein wahres Allroundtalent. Seit langem gelten diese als eine nahr- und schmackhafte Zwischenmahlzeit und die neuesten Forschungsergebnisse liefern noch mehr Grund, Mandeln in eine gesunde Ernährung, auch für Menschen mit Diabetes mellitus oder dessen Vorstufe, Prädiabetes, aufzunehmen. Zum einen verbessern sie die Blutzuckerkontrolle entscheidend, zum anderen wirken sie sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Wer Mandeln bereits zum Frühstück verzehrt, hat einen geringeren Blutzuckerspiegel und fühlt sich langanhaltender gesättigt.

### Mandeln sorgen für einen gesunden Blutzuckerspiegel

Dr. Richard Mattes, Professor für Nahrungsmittel und Ernährung an der amerikanischen Purdue Universität Lafayette, untersuchte in seiner Studie die unmittelbaren Auswirkungen und Second-Meal-Effekte (sprich die Wirkung auf die nachfolgende Mahlzeit) von Mandeln bei Erwachsenen mit verminderter Glukosetoleranz. Eine verminderte Glukosetoleranz hat zur Folge, dass die Fähigkeit des Stoffwechsels, nach der Aufnahme von Glukose, den Blutzuckerspiegel ohne eine zeitlich begrenzte inakzeptable Blutzuckererhöhung im Normbereich zu halten, vermindert ist. Dabei kam er zu folgendem Ergebnis: Mandeln enthalten verschiedene Bestandteile wie ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe, die verhindern, dass der Blutzuckerspiegel nach Mahlzeiten zu stark ansteigt. Wer ein kohlenhydratreiches Frühstück um Mandeln ergänzt, kann so die Blutzuckerkonzentration nach dem Frühstück und sogar nach dem Mittagessen verringern. In der Untersuchung analysierten die Forscher, wie sich verschiedene Mandelformen auf die Insulinempfindlichkeit und das Sättigungsgefühl bei Testpersonen mit einer Vorstufe von Diabetes mellitus (= Prädiabetes oder pathologische Glukosetoleranz) auswirken. Die Studienteilnehmer, die ein Frühstück mit ganzen Mandeln verzehrten, fühlten sich länger gesättigt und wiesen einen geringeren Blutzuckerspiegel nach dem Frühstück und der zweiten Mahlzeit auf als die Testpersonen, die ein Frühstück ohne Mandeln zu sich nahmen.

### Mit Mandeln den Cholesterinspiegel senken

Wer 20 Prozent seines täglichen Kalorienbedarfs durch Mandeln deckt, kann sein Körperfett, die Nüchtern-Insulin- und Blutzucker-Werte sowie andere wichtige Körperwerte wesentlich verbessern. Forscher in Taiwan testeten in einer Studie mit 22 Patienten, die alle an Typ 2 Diabetes mellitus erkrankt waren, zwei unterschiedliche Diätformen. Zum einen unterzog sich ein Teil der Patienten einer NCEP (US National Cholesterol Education Programm) Step II Diät, bei der weniger als 7% der täglichen Kalorienzufuhr durch gesättigte Fettsäuren und weniger als 200 mg Cholesterin zu sich genommen wurden. Der zweite Teil der Patienten hielt eine Mandel-Diät, bei der 20% der täglichen Kalorien von Mandeln gedeckt wurden, darunter geröstete, ungesalzene, ganze Mandeln in Hauptgerichten, Desserts oder Snacks. Im Durchschnitt nahm jeder Teilnehmer 56 Gramm Mandeln am Tag zu sich. Im Vergleich zur NCEP Step II Diät verringerten die Patienten der Mandel-Diät signifikant Körperfett, Nüchtern-Insulin- und Blutzucker-Werte, den Gesamtcholesterinspiegel, die Werte des LDL-Cholesterins (?schlechtes? Cholesterin) und das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin (?gutes? Cholesterin).

### Wichtiger Nährstofflieferant

Sven-David Müller, Ernährungsexperte und Medizinerjournalist, Weimar an der Lahn, weiß um das natürlich Gute von Mandeln: ?Mandeln sollten Bestandteil einer ausgewogenen Ernährungsweise sein. Im Vergleich mit anderen Nüssen sind Mandeln Gramm für Gramm diejenigen mit dem höchsten Gehalt an Eiweiß, Ballaststoffen, Vitamin E, Kalzium, Riboflavin und Niacin. Deshalb ist meine Empfehlung: Der Verzehr einer Handvoll Mandeln am Tag, die in diesem Umfang nicht dick machen, sondern sogar bei der Gewichtsreduktion helfen, hält den Heißhunger in Schach und das Energielevel hoch. Mandeln liefern wichtige und wertvolle Nährstoffe wie z.B. Kalzium, das unseren Knochenbau unterstützt. Durch ihre cholesterinsenkende Wirkkraft und ihre positive Beeinflussung des Blutzuckerspiegels, sind sie außerdem ideal für die Ernährung von Diabetikern.?

Weitere Informationen zum Almond Board of California und zu Mandeln finden Sie online unter [CaliforniaAlmonds.de](http://CaliforniaAlmonds.de).

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/nux5t0>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/studien-belegen-mandeln-sind-gut-fuers-herz-47415>

=== Kalifornische Mandeln (Bild) ===

Mandeln verbessern die Blutzuckerkontrolle entscheidend und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Shortlink:

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/kalifornische-mandeln>

## Pressekontakt

F&H Public Relations GmbH

Frau Sabrina Rill  
Brabanter Str. 4  
80805 München

[s.rill@fundh.de](mailto:s.rill@fundh.de)

## Firmenkontakt

F&H Public Relations GmbH

Frau Sabrina Rill  
Brabanter Str. 4

80805 München

fundh.de  
s.rill@fundh.de

Verbraucher auf der ganzen Welt genießen kalifornische Mandeln als natürliches, vollwertiges und hochwertiges Lebensmittel und machen Mandeln damit zu Kaliforniens führendem Exportprodukt, gemessen am Wert. Das Almond Board of California fördert Mandeln durch seinen forschungsbasierten Ansatz in sämtlichen Aspekten der Vermarktung, des Anbaus und der Produktion im Auftrag von mehr als 6.000 kalifornischen Mandelanbauern und verarbeitenden Unternehmen, von denen ein großer Teil Familienbetriebe sind, die seit mehreren Generationen bestehen. Das 1950 gegründete Almond Board of California mit Sitz in Modesto, Kalifornien, ist eine gemeinnützige Organisation, die die von den Anbauern beschlossene Federal Marketing Order unter der Aufsicht des United States Department of Agriculture (USDA) verwaltet. Weitere Informationen zum Almond Board of California und zu Mandeln finden Sie online unter [CaliforniaAlmonds.de](http://CaliforniaAlmonds.de).

Anlage: Bild

