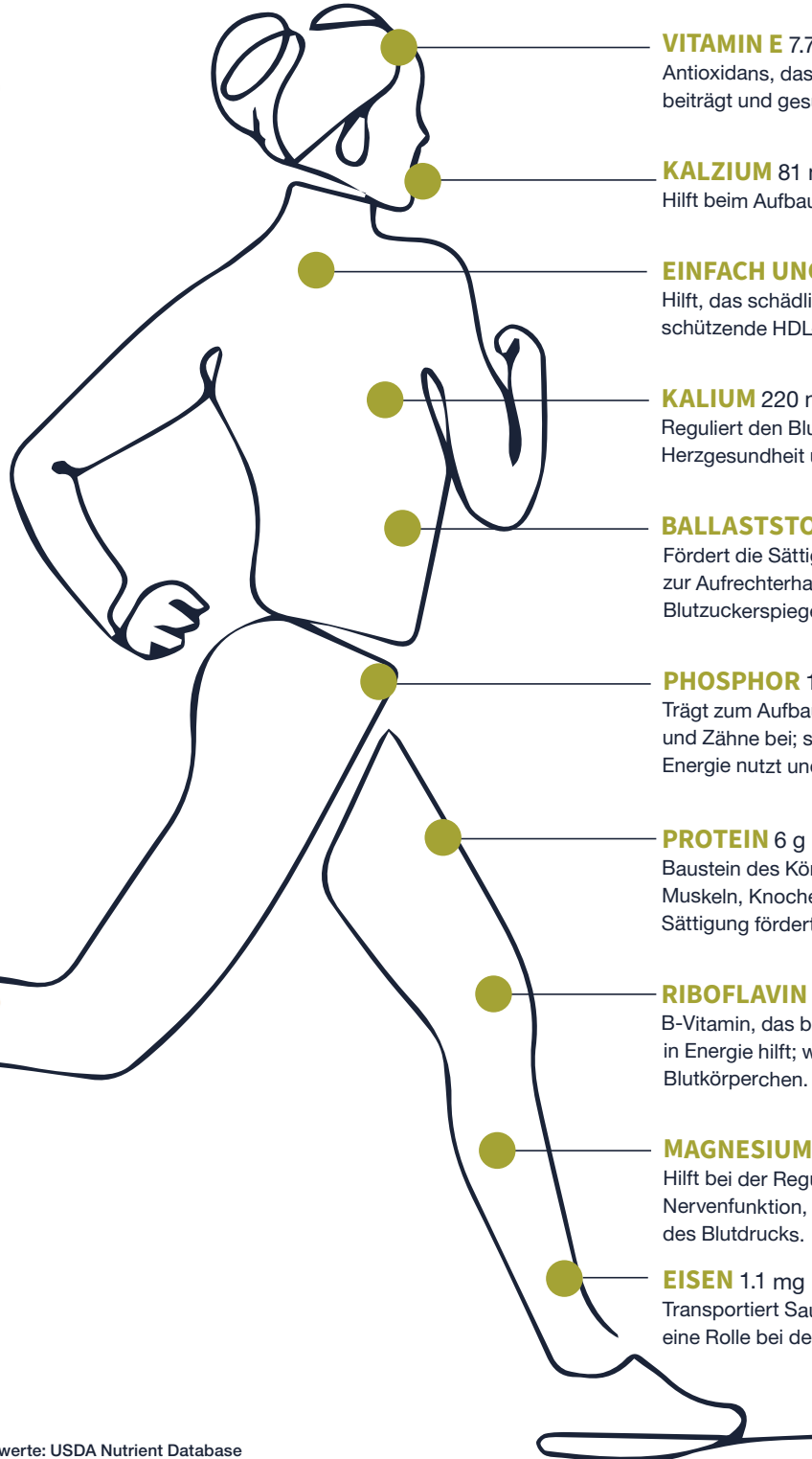


DIE VORTEILE VON MANDELN VON KOPF BIS FUSS

IN EINER PORTION MANDELN

30 GRAMM =
23 MANDELN*



VITAMIN E 7.7 mg • 60% NRV

Antioxidans, das zum Schutz der Zellen vor Schäden beiträgt und gesunde Haut und Haare fördert.

KALZIUM 81 mg • 10% NRV

Hilft beim Aufbau und Erhalt starker Knochen und Zähne.

EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN 9,5 g

Hilft, das schädliche LDL-Cholesterin zu senken und das schützende HDL-Cholesterin zu erhöhen.

KALIUM 220 mg • 10% NRV

Reguliert den Blutdruck; ist wichtig für die Herzgesundheit und die Muskelkontraktion.

BALLASTSTOFFE 4 g

Fördert die Sättigung, die Verdauung und trägt zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels bei.

PHOSPHOR 136 mg • 10% NRV

Trägt zum Aufbau und zur Erhaltung starker Knochen und Zähne bei; spielt eine Rolle dabei, wie der Körper Energie nutzt und speichert.

PROTEIN 6 g

Baustein des Körpers, der zum Aufbau und Erhalt von Muskeln, Knochen, Haut und Nägeln beiträgt und die Sättigung fördert.

RIBOFLAVIN 0.3 mg • 24% NRV

B-Vitamin, das bei der Umwandlung von Nahrung in Energie hilft; wichtig für die Produktion roter Blutkörperchen.

MAGNESIUM 81 mg • 22% NRV

Hilft bei der Regulierung der Muskel- und Nervenfunktion, des Blutzuckerspiegels und des Blutdrucks.

EISEN 1.1 mg • 8% NRV

Transportiert Sauerstoff zu allen Körperzellen; spielt eine Rolle bei der Energieproduktion.

* Quelle für alle Nährstoffwerte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, FoodData Central. Umfrage (FNDDS) Datenbank.

© 2025 Almond Board of California. All rights reserved.

california
almonds®
Almond Board of California



MANDELN SIND EINES DER AM BESTEN ERFORSCHTEN LEBENSMITTEL

In den letzten zwei Jahrzehnten wurden über 200 von Experten begutachtete Veröffentlichungen über das Nährwertprofil und die gesundheitlichen Vorteile von Mandeln veröffentlicht.* Forschungen von führenden Wissenschaftlern und Universitäten weltweit haben ergeben, dass Mandeln die Gesundheit des Herzens, des Darm und der Haut, sowie das Gewichtsmanagement und die Regeneration nach dem Sport und vieles mehr unterstützen können.

IN ÜBER 200 WISSENSCHAFTLICHEN VERÖFFENTLICHUNGEN WERDEN MANDELN MIT VERSCHIEDENEN GESUNDHEITLICHEN VORTEILEN IN VERBINDUNG GEBRACHT.

HERZGESUNDHEIT



In einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse (837 Teilnehmer, 18 Studien) aus mehreren genetisch unterschiedlichen Gruppen und bei Personen mit verschiedenen BMIs wurde der Verzehr von Mandeln mit einer Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterins (des schlechten Cholesterins) in Verbindung gebracht, ohne dass dies Auswirkungen auf das HDL-Cholesterin (das gute Cholesterin) hatte!¹

GEWICHTSMANAGEMENT



Mehrere Studien haben die Auswirkungen von Mandeln auf die Gewichtskontrolle im Rahmen einer gesunden Ernährung untersucht^{2,3}. Andere Studien haben die Rolle von Mandeln bei der Gewichtsabnahme und -erhaltung bei Menschen mit Übergewicht/Adipositas untersucht⁴. Außerdem können die in Mandeln enthaltenen Nährstoffe das Sättigungsgefühl fördern und den ganzen Tag über Energie liefern.

GESUNDER BLUTZUCKERSPIEGEL



Das einzigartige Nährstoffpaket in Mandeln - darunter 4 g langsam verdauliche Ballaststoffe, 6 g pflanzliches Protein, 9,5 g gute einfach ungesättigte Fette, nur 1 g gesättigte Fette pro 30 Gramm Portion und null Zucker - macht sie zu einer klugen Wahl für einen gesunden Blutzuckerspiegel. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass der Verzehr einer kleinen Portion Mandeln (20 g) vor den Hauptmahlzeiten dazu beitragen kann, den Blutzuckerspiegel bei indischen Erwachsenen (im Alter von 18 bis 60 Jahren) mit Prädiabetes und Übergewicht/Fettleibigkeit zu kontrollieren und bei etwa einem Viertel der untersuchten Personen den Prädiabetes sogar umzukehren!⁵

ERHOLUNG NACH DEM SPORT



Bisher wurden drei Studien durchgeführt, um die Auswirkungen des täglichen Mandelverzehrs auf Aspekte der Trainingserholung wie Muskelkater, Muskelschäden und die Leistungsfähigkeit der Muskeln nach dem Training zu untersuchen. Die Sporternährungsforschung¹¹ berichtet, dass der Verzehr von 57 g Mandeln täglich über einen Monat hinweg bei 46 gesunden Erwachsenen, die weniger als dreimal pro Woche Sport trieben, mit einer besseren Erholung nach dem Sport in Verbindung steht. Einschließlich eines geringeren Gefühls der Ermüdung und Anspannung nach dem Sport, einer erhöhten Kraft der Beine und des Rückens, einer verbesserten Stimmung und einer geringeren Muskelschädigung am ersten Tag der Erholung.

HAUTGESUNDHEIT



Jüngste Studien haben untersucht, wie sich der Verzehr von Mandeln auf den Schweregrad von Falten, den Hautton und die UV-Resistenz in bestimmten Bevölkerungsgruppen auswirkt.** Klinische Hautgesundheitsforscher kamen zu dem Schluss, dass der Verzehr von Mandeln bei postmenopausalen Frauen mit sonnenempfindlichen Hauttypen (Fitzpatrick-Hauttypen I-II)¹²⁻¹³ zur Verringerung von Gesichtsfalten beitragen kann und bei jungen asiatischen Frauen mit Fitzpatrick-Hauttypen I-II die Resistenz gegen schädliche UVB-Strahlen erhöht¹⁴.

INFORMIEREN SIE SICH AUF **ALMONDS.DE** ÜBER DIE VERÖFFENTLICHTEN DOKUMENTE UND DIE WISSENSCHAFTLICHEN BELEGE

- Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Heart Association*. 2015;4:e000993.
- Musa-Veloso, K., et al. (2016). The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Nutr Sci vol. 5 e34*. 16.
- Dikariyanto, V., et al. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients*. 2020 Jun 19;12(6):1828.
- Dikariyanto V., et al. Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial. *Amer J of Clin Nutr* 2020;111(6): 1178-1189.
- Fraser, G.E., et al. (2002). Effect on body weight of a free 76 Kilojoule (320 calorie) daily supplement of almonds for six months. *J Am Coll Nutr*, 21(3), 275-283.
- Jaceldo-Siegl, K., et al. (2004). Long-term almond supplementation without advice on food replacement induces favourable nutrient modifications to the habitual diets of free-living individuals. *Br J Nutr*, 92(3), 533-540.
- Hollis, J., & Mattes, R. (2007). Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans. *Br J Nutr*, 98(3), 651-656.
- Tan, S.Y., & Mattes, R.D. (2013). Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial. *Eur J Clin Nutr*, 67(11), 1205-1214.
- Carter S., et al. Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. *Obesity*. 2023 Oct;31(10):2467-2481.
- Gulati, S., et al. (2023). Premeal almond load decreases postprandial glycaemia, adiposity and reversed prediabetes to normoglycemia: A randomized controlled trial. *Clin Nutr ESPEN*, 54, 12-22.
- Nieman, D.C., et al. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DiHOME) response to eccentric exercise. *Front Nutr*, 9, 1042719.
- Foolad, N., et al. (2019). Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytother Res*, 33(12), 3212-3217.
- Rybak, I., et al. (2021). Prospective randomized controlled trial on the effects of almonds on facial wrinkles and pigmentation. *Nutrients*, 13(3), 785.
- Li, J.N., et al. (2021). Almond consumption increased UVB resistance in healthy Asian women. *J Cosmet Dermatol*, 20(9), 2975-2980.

* Alle hervorgehobenen Studien, die für die einbezogenen Forschungsthemen verwendet wurden, wurden vom Almond Board of California finanziert.

** Diese Ergebnisse sind begrenzt, und es sind weitere Untersuchungen erforderlich, um die Ergebnisse zu bestätigen; die Studie deutet jedoch auf die potenzielle Rolle von Mandeln für die Hautgesundheit hin.