



## Mandeln räumen Ihren Cholesterinspiegel auf

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 17 November 2020

Viel gesünder, als man denkt: Mandeln sind vitamin- und mineralstoffreich. Sie senken den Cholesterinspiegel und reduzieren das Herz-Kreislauf-Risiko.

### Mandeln - Ein idealer Snack für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel

Schon lange wird vermutet, dass [Mandeln](#) einen positiven Einfluss auf den [Cholesterinspiegel](#) haben können. Im August 2017 erschien nun eine Studie im *Journal of Nutrition*, die zeigte, wie genau Mandeln den Cholesterinspiegel regulieren.

Mandeln sind die Kerne von Steinfrüchten, gehören also aus botanischer Sicht nicht zu den [Nüssen](#), sondern zur selben Familie wie etwa Aprikosen, [Pflirsiche](#), Pistazien oder auch die [Kokosnuss](#).

## Mandeln – Die Nährstoffe

Die mediterranen Kerne versorgen mit viel Energie, nämlich mit 580 kcal, machen aber nicht [dick](#), wie wir schon hier erklärt hatten ([Mandeln – am besten täglich](#)). Sie bestehen zu

- 20 % aus [Protein](#),
- zu 54 % aus gesunden Fetten,
- zu 7 % aus [Kohlenhydraten](#) und
- zu 13 % aus [Ballaststoffen](#).

## Die Fettsäuren der Mandel

Die Fettzusammensetzung ist äusserst günstig und besteht insbesondere (zu 70 %) aus einfach ungesättigten Fettsäuren (ähnlich wie die Olive). Knapp 10 Prozent bestehen aus [gesättigten Fettsäuren](#) und 20 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wobei das Omega-3-Omega-6-Verhältnis 1 : 30 beträgt.

Dieses Verhältnis klingt auf den ersten Blick nicht so berauschend, ist aber im Vergleich zum Verhältnis manch anderer Öle und Fette (z. B. Sonnenblumenöl, [Haselnüsse](#) u. a.) immer noch recht gut. Da der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren jedoch insgesamt sowieso gering ist und man Mandeln auch nicht zur Omega-3-Versorgung zu sich nimmt, ist das Omega-3-Omega-6-Verhältnis hier kaum relevant.

## Die Vitalstoffe der Mandel

Zusätzlich liefern Mandeln interessante Vitalstoffwerte (nachfolgend nur jene Vitalstoffe, die auch in relevanten Mengen enthalten sind):

Vitalstoff	Gehalt pro 100 g Mandeln	Tagesbedarf
Calcium	260.0 mg	1'000.0 mg

Kalium	770.0 mg	2'000.0 mg
Magnesium	290.0 mg	300.0 - 400.0 mg
Eisen	4.0 mg	10.0 - 15.0 mg
Zink	4.0 mg	7.0 - 10.0 mg
Kupfer	1125.0 µg	1500.0 µg
Vitamin E	24.0 mg	12.0 - 14.0 mg
Vitamin B2	0.5 mg	1.6 mg
Biotin	50.0 µg	100.0 µg

Die Tabelle als PDF zum Ausdrucken finden Sie [hier unter diesem Link](#).

## Mandeln regulieren den Cholesterinspiegel

In ihrer Studie untersuchten die Forscher der *Penn State University* in Pennsylvania, wie sich die Cholesterinwerte ihrer Probanden veränderten, wenn sie Mandeln snackten und was geschah, wenn sie lieber einen Muffin naschten. Man untersuchte nicht nur die Cholesterinwerte an sich, sondern auch die Funktionen der Cholesterin-Transporterproteine, insbesondere die des High-Density-Lipoproteins (HDL).

In der Mandelgruppe - so die Wissenschaftler - verbesserten sich nicht nur die Cholesterinwerte, auch die Leistungsfähigkeit des HDL (welches für den Abtransport des Cholesterins zuständig ist) wurde besser.

## Mandeln unterstützen die Ausscheidung des Cholesterins

Penny Kris-Etherton, Professor für Ernährungswissenschaften an der *Penn State University* und Leiter der Studie erklärt:

"Es gibt bereits zahlreiche Forschungsergebnisse, die zeigen, wie gut Mandeln das LDL-Cholesterin ("schlechtes" Cholesterin) senken können, das immerhin als einer der grössten Risikofaktoren für

[Herzkrankheiten](#) gilt. Wie genau aber die Mandeln zu dieser Regulierung des Cholesterinspiegels beitragen können, war noch nicht bekannt. Genauso wenig gab es Informationen darüber, wie konkret der regelmässige Verzehr von Mandeln das HDL-Cholesterin beeinflussen kann, das gemeinhin als "gutes" [Cholesterin](#) gilt."

HDL-Cholesterin ist jenes Cholesterin, das von den HDL-Partikeln aus den [Blutgefässen](#) abtransportiert und zur Ausleitung in die Leber gebracht wird. Man glaubt daher, dass ein relativ hoher HDL-Spiegel positiv sei. Schliesslich weist er darauf hin, dass sich das Cholesterin eher nicht in den Blutgefässen ablagern kann, weil es ja dank HDL regelmässig von dort abgeholt wird.

## Mandeln fördern die Leistungsfähigkeit des HDL-Transporterproteins

"Das HDL (High-Density-Lipoprotein) ist noch sehr klein, wenn es sich in den Blutstrom begibt", sagt Kris-Etherton, "es ist wie ein leerer Müllbeutel, der langsam immer voller und runder wird, je mehr Cholesterin er sich auflädt. Dann schwimmt es zur Leber und gibt dort seinen Inhalt ab. Die Leber gibt das Cholesterin zur Ausleitung in die Gallenflüssigkeit, mit der es zunächst in die Gallenblase, dann in den Darm und alsbald mit dem Stuhl in die Toilettenschüssel wandert."

Abhängig davon, wie viel Cholesterin sich das HDL aufgeladen hat, kann es in fünf Grössen bzw. Kategorien eingeteilt werden - wobei das kleinste HDL etwa 7 nm misst, das grösste um die 13 nm. Die Forscher hofften nun, dass der Verzehr von Mandeln zu einer deutlichen Zunahme der grossen HDL-Partikel führen würde - ein Zeichen für eine höhere Leistungsfähigkeit bzw. Aufnahmekapazität des Transporterproteins.

## Mit 43 Gramm Mandeln pro Tag besserte sich der Cholesterinspiegel innerhalb von 6 Wochen

An Kris-Ethertons Studie nahmen 48 Männer und Frauen mit hohem LDL-Cholesterinspiegel teil. Sie erhielten die genau identische Ernährung - mit Ausnahme des täglichen Snacks. Dieser bestand in der einen Gruppe aus einer Handvoll Mandeln (43 Gramm), in der anderen aus einem Bananemuffin. Nach sechs Wochen wechselten sich die Gruppen ab. Die MuffinGruppe ass nun weitere sechs Wochen Mandeln und die Mandelgruppe stieg auf Muffins um.

Immer dann, wenn Mandeln gegessen wurden - so die Forscher - nahmen die HDL-Partikel um 19 Prozent zu. Auch ihre Leistungsfähigkeit nahm zu (jeweils im Vergleich zu einer mandelfreien Ausgangssituation).

## Mandeln ersetzen ungesunde Snacks

Wenn die Zahl dieser speziellen HDL-Partikel zunimmt, dann sei dies äusserst bedeutungsvoll, so Kris-Etherton, da sich auf diese Weise das [Herz-Kreislauf](#)-Risiko reduzieren lasse. Natürlich seien Mandeln kein Allheilmittel, doch wenn man sie regelmässig in kleinen Mengen esse - ganz besonders wenn man sie anstatt eines weniger gesunden Snacks zu sich nehme - können sie einen grossartigen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leisten.

Natürlich können Sie statt Mandeln auch Walnüsse essen, die ebenfalls eine regulierende Wirkung auf den Cholesterinspiegel haben: [Walnüsse für einen gesunden Cholesterinspiegel](#) Das allerwichtigste ist jedoch, dass Sie die [Nüsse](#) oder Mandeln nicht zusätzlich essen, sondern STATT ungesunder Snacks.

Viele Rezeptideen mit Mandeln finden Sie z. B. hier: [Mandelmilch](#) und natürlich in unserer [Rezepte-Datenbank](#): Nutzen Sie unsere interne Suche: Suchen Sie nach "Rezepte mit Mandeln"

## Quellen

- Claire E Berryman, Jennifer A Fleming, Penny M Kris-Etherton. Inclusion of Almonds in a Cholesterol-Lowering Diet Improves Plasma HDL Subspecies and Cholesterol Efflux to Serum in Normal-Weight Individuals with Elevated LDL Cholesterol. *The Journal of Nutrition*, 2017, (Verzehr von Mandeln im Rahmen einer cholesterinsenkenden Ernährung verbessert Plasma-HDL-Wert und Cholesterinefflux ins Serum bei normalgewichtigen Personen mit hohem LDL-Cholesterinspiegel)
- Penn State. "Almonds may help boost cholesterol clean-up crew: Eating almonds regularly may help improve HDL cholesterol levels, functionality." ScienceDaily, 11. August 2017, (Mandeln können beim Aufräumen des Cholesterinspiegels helfen: Regelmässiger Mandelverzehr hilft dabei, den HDL-Spiegel und die Leistungsfähigkeit des HDL zu verbessern)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker

