

Mandeln: Nur 60 Gramm täglich schützen unsere Gesundheit!

Mandeln sind viel mehr als ein gelegentlicher Snack oder eine weihnachtliche Backzutat. Abgesehen von ihrem hochkarätigen Nähr- und Vitalstoffspektrum, wirkt sich der regelmässige Verzehr von Mandeln äusserst positiv auf unsere Gesundheit aus. Wenn wir täglich nur 60 Gramm Mandeln (oder Mandelpüree) verzehren, dann schützt uns dies laut aktuellen Studien bereits vor Diabetes, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vor einem hohen Cholesterinspiegel und führt möglicherweise zu einer Verbesserung der Knochendichte - und zwar ohne dabei zu einer Gewichtszunahme zu führen!

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 23. October 2019

Mandeln - Früchte eines Steinobstbaumes

Der Mandelbaum ist - wie auch der Aprikosen- und der Pfirsichbaum - ein Steinobstbaum. Er wird vom Menschen bereits seit 4.000 Jahren kultiviert. Besonders gut gefällt es dem Mandelbaum im Mittelmeerraum (Italien, Spanien, Marokko, Israel, etc.) und in Kalifornien, aber auch in Vorder- und Zentralasien (Iran und Irak bis Usbekistan).

Äusserst genügsam, hitzeverträglich und windfest blüht der zierliche Mandelbaum im Februar in üppig weisser oder rosafarbener Pracht und liefert ab Juli stattliche Ernten trotz monatelanger Trockenheit.

Mandeln - Grundnahrungsmittel in alten Zeiten

Vor vielen hundert Jahren war die Mandel ein wichtiges Grundnahrungsmittel des Menschen in subtropischen Regionen. Die Mandel enthält annähernd 19 Prozent hochwertiges Eiweiss und trug auf diese Weise ganz gravierend zur Deckung des Proteinbedarfs der damaligen Bewohner des Mittelmeerraumes bei. Die Mandel sättigt ausserdem, ohne dick zu machen, so dass sie den Menschen half, mit bereits kleinen Mahlzeiten leistungsfähig, fit und schlank zu bleiben.

Mandeln sind reich an Nähr- und Vitalstoffen

Die Mandel liefert zudem viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kupfer sowie grosse Mengen der Vitamine B und E. Nur wenige Löffel eines hochwertigen Bio-Mandelpürees decken einen Grossteil des täglichen Mindestbedarfes an Magnesium.

Da gleichzeitig Calcium im richtigen Verhältnis enthalten ist, können beide Mineralstoffe vom Körper perfekt aufgenommen und verwertet werden. Vitamin E ist ein bekanntes Antioxidans, das uns vor freien Radikalen bewahrt. Es schützt ausserdem die in der Mandel enthaltenen ungesättigten Fettsäuren vor Oxidation, so dass diese dem Menschen in höchster Qualität zu Verfügung stehen können.

Vitamin B1 stärkt zudem die Nerven und Vitamin B2 unterstützt den Energiestoffwechsel jeder einzelnen Zelle.

Mandeln schützen vor Diabetes

Mandeln können unseren Stoffwechsel aufgrund ihrer höchst vorteilhaften Nähr- und Vitalstoffzusammensetzung derart günstig beeinflussen, dass bereits nach einer viermonatigen "Mandel-Diät" die Insulinsensitivität verbessert werden kann. Von einer "Mandel-Diät" spricht man dann, wenn 20 Prozent des täglichen Kalorienbedarfes in Form von Mandeln aufgenommen wird, was etwa 60 bis 80 Gramm Mandeln entspricht - wie in dieser Studie erklärt.

Mandeln senken den Cholesterinspiegel

Etliche Studien weisen ausserdem darauf hin, dass der regelmässige Verzehr von Mandeln zu gesunden Cholesterinwerten führen kann. Auch hier zeigen sich die ersten positiven Ergebnisse spätestens vier Wochen, nachdem die Ernährung mit täglich 60 Gramm Mandeln angereichert wurde.

Wissenschaftler vermuten, dass der Grund für die cholesterinsenkende Wirkung der Mandel in ihren aussergewöhnlichen sekundären Pflanzenstoffen, den antioxidativ wirkenden Polyphenolen zu suchen sei. Aber auch ihr Ballaststoffgehalt wird seinen Teil dazu beitragen.

Mandeln stärken die Knochen

Auch auf die Knochen hat die Mandel eine äusserst nützliche Wirkung. Bei einem Laborversuch analysierte man nach dem Verzehr unterschiedlicher Mahlzeiten jene Werte, die auf die Qualität der Knochendichte schliessen lassen. Man teilte die Versuchspersonen in drei Gruppen ein. Eine Gruppe erhielt 60 Gramm Mandeln, eine weitere erhielt eine Kartoffelmahlzeit und eine dritte Gruppe ass eine Reismahlzeit.

Vier Stunden nach dem Essen stellte man fest, dass sich nach dem Verzehr von Kartoffeln oder Reis in Bezug auf die Knochendichte keine Änderung ergeben hatte. Bei der Mandelgruppe jedoch beobachtete man, dass die Bildung der Osteoklasten (Knochen abbauende Zellen) um 20 Prozent abgenommen und sich die TRAP-Aktivität um 15 Prozent reduziert hatte.

Mit TRAP (Tartrat-resistente saure Phosphatase) bezeichnet man ein bestimmtes Enzym, dessen Aktivität ebenfalls Schlussfolgerungen auf die Knochendichte erlaubt, wobei die Knochendichte umso geringer ist, je höher die TRAP-Aktivität.

Des Weiteren konnte man feststellen, dass die Calciumfreisetzung aus den Knochen ins Blut nach der Mandel-Mahlzeit um 65 Prozent niedriger war als dies nach den anderen Mahlzeiten der Fall war. Insgesamt war das Fazit dieses Versuchs, dass schon 60 Gramm Mandeln ganz offensichtlich einen äusserst positiven Einfluss auf die Knochendichte haben ([Studie](#)).

Mandeln enthalten gesunde Fettsäuren

Nun sind Mandeln aber sehr fetthaltig. Stolze 54 Prozent Fett stecken in den kleinen braunen Kernen. Doch ist Fett bekanntlich nicht gleich Fett und so ist die Fettsäurezusammensetzung der Mandel für unsere Gesundheit ähnlich positiv wie jene der Olive.

Die gesunden Fette in der Mandel bestehen - wie das [Olivenöl](#) - in der Hauptsache aus einfach ungesättigten Fettsäuren (der Ölsäure) und zu einem geringeren Teil aus der mehrfach ungesättigten Linolsäure.

Mandeln machen schlank

Hundert Gramm Mandeln liefern bereits über 500 Kalorien, weshalb Übergewichtige oder Menschen, die [abnehmen](#) möchten, oft automatisch einen grossen Bogen um die kleinen Mandelkerne machen. Leider tun sie das völlig zu Unrecht.

Es gibt Studien, die zeigen, dass der Verzehr von Mandeln sogar in Portionen von bis zu 570 Kalorien täglich zu keiner Gewichtszunahme führte. Doch helfen Mandeln nicht nur dabei, das gegenwärtige Wunschgewicht zu halten, sondern sie unterstützen ausserdem ganz deutlich die Gewichtsabnahme.

Mandel-Diät

65 Übergewichtige zwischen 27 und 79 Jahren erhielten bei einem 24-Wochen-Versuch eine niederkalorische Diät. Eine Gruppe erhielt im Rahmen dieser Diät täglich 84 Gramm Mandeln, eine zweite Gruppe ass dieselbe Diät, nur statt der Mandeln komplexe Kohlenhydrate.

Beide Diäten wiesen denselben Kalorien- und Proteingehalt auf. Nach einem halben Jahr wurden die Probanden untersucht. Der BMI (1) der Mandelgruppe hatte im Vergleich zur Kontrollgruppe um 62 Prozent mehr abgenommen. Auch der Taillenumfang und die Fettmasse waren in der Mandelgruppe auffallend geringer geworden.

Mandeln mindern Symptome des Metabolischen Syndroms

Ferner stellte man bei besagter Studie in der Mandelgruppe eine Senkung des Blutdrucks um 11 Prozent fest, während sich diesbezüglich in der Kontrollgruppe gar nichts verändert hatte.

Erstaunlich war ausserdem, dass die Diabetiker unter den Mandel essenden Testpersonen ihre Medikamenteneinnahme im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich reduzieren konnten.

Die betreffenden Forscher schlussfolgerten, dass eine mit Mandeln angereicherte Ernährung sämtliche Symptome des sog. Metabolischen Syndroms (Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte) verringern könne und daher äusserst empfehlenswert sei (Studie).

Mandeln sind basisch

Mandeln gehören – im Gegensatz zu Nüssen wie Hasel- oder Walnüsse – zu den basischen Lebensmitteln. Sie können also wunderbar und nahezu unbegrenzt in eine basische Ernährungsweise integriert werden.

Mandeln wirken prebiotisch

Neuesten Erkenntnissen zufolge haben Mandeln ausserdem prebiotische Wirkung. Das bedeutet, sie liefern jenen Darmbakterien Nahrung, die unser Immunsystem und damit unsere Gesundheit unterstützen. Auf diese Weise regulieren Mandeln die Darmflora und sind gerade während einer Sanierung der Darmflora ein äusserst wertvolles Lebensmittel (Studie).

Mandelmus – Auf Qualität achten!

Mandeln sollten – wenn sie als ganze Kerne gekauft werden – immer ungeschält sein. Andernfalls sind sie anfällig für Schimmelbefall. Gemahlene Mandeln sollten gar nicht gekauft werden, da deren Haltbarkeit nicht hoch ist und die wertvollen Inhaltsstoffe oxidieren können. Wenn Sie also gemahlene Mandeln benötigen, mahlen Sie diese immer ganz frisch unmittelbar vor der Weiterverarbeitung bzw. vor dem Verzehr im Mixer, einer Küchenmaschine oder mit einer Nussmühle.

Inzwischen gibt es auch Mandelmehl. Dabei handelt es sich um den vermahlenden Presskuchen, also um den Rest der Mandelölherstellung. Das Mehl ist also eher fettarm, so dass die Oxidationsgefahr hier nicht so hoch ist. Doch leiden natürlich auch hier die sauerstoffempfindlichen Vitamine, wenn dieses Mehl lange gelagert wird.

Besonders einfach lassen sich Mandeln in Form von Mandelmus in den täglichen Speiseplan integrieren.

Die Mandeln sollten aus biologischer Landwirtschaft stammen und während des gesamten Herstellungsprozesses möglichst keine Temperaturen erfahren, die höher als 40 bis 45 Grad sind, so dass alle wertvollen Inhaltsstoffe der Mandel unverändert und lebendig erhalten bleiben. Geröstete und gezuckerte Mandeln ("gebrannte Mandeln") passen natürlich nicht in eine gesunde Ernährung.

Mandeln und Mandelmus – Was tun damit?

Mandeln und insbesondere Mandelmus können in Windeseile zu einer köstlichen "Milch", zu Desserts, zu gesunden Snacks, gesunden Pralinen, Rohkostkuchen, einer gesunden "Nutella"-Variante, zu herzhaften teilweise käseähnlichen Brotaufstrichen, zu einer Art "Butter" und vielem mehr verarbeitet werden.

Darüber hinaus verfeinert Mandelmus Müslis aller Art, Fruchtsalate, Säfte, Saucen, Dressings, Mayonnaisen und Suppen, ersetzt in vielerlei Rezepten Milch und Rahm und passt auch sehr gut in grüne Smoothies.

Gesunde Mandel-Rezepte

Nachfolgend stellen wir Ihnen eine kleine Auswahl köstlicher Mandel-Rezepte vor. Guten Appetit!

Mandel-Frühstück

Zutaten:

- 1 Apfel gerieben
- 1 Banane in Rädchen geschnitten
- 3 - 4 EL glutenfreies Müsli mit warmem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung: Alle Zutaten mischen und genießen.

Mandelmilch-Vanille

Die Mandelmilch ist eine wunderbare Zwischenmahlzeit (ganz besonders auch für Kinder) und liefert Energie, reichlich Vitalstoffe sowie basische Mineralstoffe in Bestform.

Zutaten:

- 0,5 Liter Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser
- 3 EL Mandelmus
- Nach Wunsch 5 - 12 entsteinte Datteln oder 1 EL Honig, Agavendicksaft o. ä.
- 1 Messerspitze Bio-Vanille

Zubereitung: Alle Zutaten werden im Mixer fein gemixt.

Diese Grundrezeptur kann nach Lust und Laune mit Früchten der Saison z. B. Beeren, Bananen, Mango, Kirschen, Kaki etc. zu einem erfrischenden Fruchtshake erweitert werden.

Tipp: Etwas dickflüssiger zubereitet und mit einem Löffel Kokosöl versehen, entsteht eine köstlich gesunde Vanille-Sauce für Desserts.

Heisse Schokolade

Zutaten:

- 0,5 Liter Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser (davon 0,2 Liter warm und 0,3 Liter heiss)
- 2 EL Mandelmus
- Nach Wunsch 2 - 4 entsteinte Datteln oder 1 EL Yaconsirup o. ä.
- 1/2 bis 1 EL Kakaopulver oder - wer mag - Carobpulver

Zubereitung: Alle Zutaten (bis auf die 0,3 Liter heisses Wasser) im Mixer fein mixen. Dann das heisse Wasser zugeben und noch einmal schaumig mixen. Sofort servieren.

Tipp: Etwas dickflüssiger zubereitet und mit einem Löffel Kokosöl versehen, entsteht eine köstlich gesunde Schokoladen-Sauce für Desserts.

Vanille- oder Schokoladenpudding

Wenn Sie die Rezeptur für Mandelmilch-Vanille und/oder Heisse Schokolade mit weniger Wasser bzw. mehr Mandelmus und Datteln zubereiten und nach der Zubereitung eine halbe Stunde stehen lassen, dann nimmt der ursprüngliche Drink eine puddingähnliche Konsistenz an und kann als Dessert serviert werden.

Schokoladen-Brotaufstrich

Zutaten:

- 5 EL Mandelmus
- 4 - 5 EL Kakaopulver
- gemixte Datteln, Yaconsirup o. ä. zum Süssen (Menge nach persönlichem Geschmack)

Zubereitung: Alle Zutaten gründlich mixen oder verrühren.

Mandel-Kaffee

Zutaten:

- 0,5 Liter Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser
- 2 EL Mandelmus
- 1 - 2 EL Melasse
- 1/2 EL Kokosöl

Zubereitung: Alle Zutaten werden im Mixer fein gemixt und ergeben ein Getränk, das an Milchkaffee erinnert, jedoch deutlich gesünder ist und ehrlich gesagt - zumindest, wenn man einmal von der Kaffeesucht losgekommen ist - um Welten besser schmeckt.

Salatdressing

Zutaten:

- 0,1 Liter Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser
- 1/2 - 1EL Mandelmus
- 1/2 - 1 EL Zitronensaft oder Tamari
- Kristallsalz (Menge nach Wunsch)
- Nach Wunsch frische oder getrocknete Salatkräuter

Zubereitung: Alle Zutaten gründlich mixen und zu einem frischen Salat Ihrer Wahl servieren.

Weitere Rezepte rund um die Mandel - ob Suppen, Shakes oder Kuchen - finden Sie hier (Geben Sie "Mandeln" in die Suchmaschine): [Rezepte mit Mandeln](#)

Quellen

- University of Florida. "Almond joy: Eating just a handful a day boosts diet health, study shows." ScienceDaily, 22 February 2016. (Mandelfreude: Schon eine Hand voll Mandeln erhöht das Gesundheitspotential der Ernährung, zeigt eine Studie)
- K. Choudhury, J. Clark, H. R. Griffiths. An almond-enriched diet increases plasma α -tocopherol and improves vascular function but does not affect oxidative stress markers or lipid levels. (Eine mit Mandeln angereicherte Ernährung erhöht Vitamin-E-Spiegel und verbessert die Gefässgesundheit, doch beeinflusst sie nicht die Marker für oxidativen Stress und auch nicht die Blutfettspiegel), Free Radical Research, 2014; 48 (5): 599 DOI: 10.3109/10715762.2014.896458
- Aston University. "Almonds reduce the risk of heart disease, research shows." ScienceDaily, 30 June 2014. (Mandeln reduzieren das Risiko für Herzkrankheiten, zeigt die Forschung)
- Alyssa M. Burns, Michelle A. Zitt, Cassie C. Rowe, Bobbi Langkamp-Henken, Volker Mai, Carmelo Nieves, Maria Ukhanova, Mary C. Christman, Wendy J. Dahl. Diet quality improves for parents and children when almonds are incorporated into their daily diet: a randomized, crossover study. (Ernährungsqualität verbessert sich für Eltern und Kinder, wenn Mandeln in die tägliche Ernährung eingebaut werden), Nutrition Research, 2016; 36 (1): 80 DOI: 10.1016/j.nutres.2015.11.004
- University of Florida Institute of Food and Agricultural Sciences. "Almonds may help augment nutrients in diet." ScienceDaily. ScienceDaily, 18 December 2015, (Mandeln tragen zur Erhöhung des Nährstoffgehalts der Ernährung bei)
- 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)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/mandeln.html>