

## Mit Mandeln den Blutdruck verbessern

**Datum:** 20.09.2022

**Original Titel:**

Effect of a 12-Week Almond-Enriched Diet on Biomarkers of Cognitive Performance, Mood, and Cardiometabolic Health in Older Overweight Adults

**DGP - Wie wirken sich 12 Wochen Mandelkonsum auf die Gesundheit von Herz und Stoffwechsel bei übergewichtigen/adipösen Personen aus? Die folgende Studienzusammenfassung liefert Antworten.**

---

Studien zeigen, dass der langfristige Konsum von Nüssen dazu führt, dass Menschen seltener an koronaren Herzerkrankungen leiden und bessere kognitive Funktionen aufweisen.

Wissenschaftler analysierten nun speziell den Einfluss von Mandelverzehr auf die kardiovaskuläre und metabolische Gesundheit sowie die Stimmung und die kognitive Leistung bei übergewichtigen/adipösen Personen. Die 128 Studienteilnehmer waren zwischen 50 und 80 Jahren alt. Sie wurden randomisiert auf zwei verschiedene Gruppen aufgeteilt. In beiden Gruppen wurde die übliche Ernährung beibehalten und entweder mit Mandeln (Mandelgruppe) oder einer isokalorischen Menge eines kohlenhydrathaltigen Snacks ([Kontrollgruppe](#)) angereichert (jeweils 15 % der Energiezufuhr).

Die Studie lief über 12 Wochen. Zu Beginn der Studie und nach der 12 Wochen bestimmten die Wissenschaftler u. a. das Körpergewicht, die Blutlipide, den Blutdruck, die kognitive Funktion, die Stimmung und die Gesamtenergiezufuhr der Studienteilnehmer.

**Gesamtenergiezufuhr der Teilnehmer veränderte sich nicht, allerdings verbesserten sich die Triglyceride und der systolische Blutdruck bei den Mandelessern**

Im Vergleich zu den Personen der [Kontrollgruppe](#) wiesen die Personen der Mandelgruppe nach den 12 Wochen ein verändertes Mikro- und Makronährstoffprofil auf. Die Gesamtenergiezufuhr der beiden Gruppen unterschied sich allerdings nicht.

Bei den Personen der Mandelgruppe verzeichneten die Wissenschaftler eine signifikante Reduktion der Triglyceride und des systolischen Blutdrucks. Weitere Verbesserungen gab es nicht.

### Fazit

Eine mit Mandeln angereicherte Diät wirkte sich bei übergewichtigen/adipösen Menschen positiv auf einige Messwerte der Herzkreislaufgesundheit aus, ohne die Stimmung oder die kognitive Leistung zu beeinflussen.

### Referenzen:

Alison Mary Coates, Samantha Morgillo, Catherine Yandell, Andrew Scholey, Jonathan David Buckley, Kathryn Ann Dyer,

Alison Marie Hill. Effect of a 12-Week Almond-Enriched Diet on Biomarkers of Cognitive Performance, Mood, and Cardiometabolic Health in Older Overweight Adults. *Nutrients*. 2020 Apr 23;12(4):1180.doi: 10.3390/nu12041180.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“