



## Die Mandel hilft dem Blutzuckerspiegel

Von *Schuetz*

Erstellt am 19 Nov 2012 - 18:10

Die vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Nüssen beeinflussen den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel. Vor allem Mandeln enthalten das zellschützende Vitamin E, das der Hautalterung vorbeugt. Mandeln enthalten auch Folsäure, Riboflavin und Mineralstoffe und ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauungstätigkeit.

Ein Forscherteam aus Toronto entdeckte in einer Studie an 15 gesunden Testpersonen eine zusätzliche Methode, den hohen Blutzuckerspiegel vorzubeugen. Doktor Cyril Kendall von der Universität Toronto bestätigt dies: „Wir haben herausgefunden, dass der Genuss von Mandeln die glykämische Antwort und die Insulinantwort des Körpers beim Verzehr einer kohlenhydratreichen Mahlzeit stark abschwächt.“ Quelle: Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

Es gibt frühere Studien, die belegen schon eine Senkung des Cholesterinspiegels durch regelmäßigen Verzehr von Mandeln. Mit dem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren tragen sie zur Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Mandeln erweisen sich damit als wahres Multitalent.

Professor Dr. Hans-Konrad Biesalski, Leiter des Instituts für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaften der Universität Stuttgart Hohenheim bescheinigt weitere gesundheitsförderliche Wirkungen der Mandel.

Wie auch eine kanadische Studie zeigt, ist die Mandel auch gegen oxidativen Stress sehr gut. Der Grund für diesen Schutzeffekt ist der hohe Anteil an Vitamin E in Mandeln. Dieses Vitamin E beugt koronare Herzkrankheiten vor.

Neben genetischen Faktoren sind auch eine falsche Ernährungsweise, Bewegungsmangel und Übergewicht die Gründe. Die Körperzellen sprechen nicht mehr auf Blutzuckerspiegel-senkende Hormon Insulin an. Es entsteht eine Insulinresistenz. In einem Anfangsstadium helfen eine Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme und vermehrte körperliche Aktivität, den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten.

Sabine Beuke und Jutta Schütz informieren auf ihren Webseiten und im Internet regelmäßig und kostenlos und zeigen in ihren Büchern, dass zum Beispiel die Diagnosen „Darmerkrankung“ und „Diabetes Typ Zwei“ keinesfalls eine Einschränkung der kulinarischen Lebensqualität bedeuten muss. Ihre Bücher sind leicht verständlich und alle wichtigen Fakten sind sehr gut und anschaulich erklärt. Die Autorinnen vermitteln mit ihren Büchern Motivation pur und räumen mit alten Vorurteilen auf. Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen sie die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch.

Nüsse haben zwar viele Kalorien, sind aber durch ihren hohen Eiweißgehalt von etwa 20% leicht verdaulich und liefern gesunde Fette und Vitamin B, Niacin, Eisen, Magnesium und Folsäure. Sie sorgen für einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel und helfen beim Muskelaufbau. So empfiehlt selbst der Trainer von Stars wie David Krisch und Heidi Klum täglich zehn Mandeln zu naschen.

Sabine Beuke - <http://www.sabinebeuke.de/> [1]

Jutta Schütz – <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere



Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:44):** <http://medkom24.eu/node/17036>

**Links:**

[1] <http://www.sabinebeuke.de/>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>