

IST EINE KALORIE WIRKLICH EINE KALORIE?

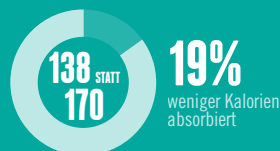
Eine neue Untersuchung des US-Landwirtschaftsministeriums (U.S. Department of Agriculture - USDA) belegt, dass sowohl geröstete als auch ungeröstete Mandeln weniger Kalorien enthalten als bisher angenommen – und dass die Kalorienmenge maßgeblich von der Verarbeitungsform abhängt. Bei der Studie, durchgeführt von Wissenschaftlern des Agricultural Research Service des Ministeriums und finanziert vom Almond Board of California, stellte sich heraus, dass die Teilnehmer weniger Kalorien aus gerösteten bzw. ungerösteten Mandeln absorbierten als in der Nährwerttabelle angegeben waren.

Mit einer neuen Methode, die auch die Bioverfügbarkeit berücksichtigt, konnten die Wissenschaftler die Menge der tatsächlich vom Körper aufgenommen und verwerteten Kalorien ermitteln und mit der ursprünglichen Kalorienangabe vergleichen, die sich allein auf die Zusammensetzung der Makronährstoffe stützt.



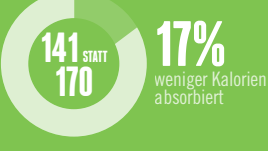
GANZE UNGERÖSTETE MANDELN

123 Kalorien wurden tatsächlich absorbiert. In der Nährwerttabelle waren 164 Kalorien angegeben.



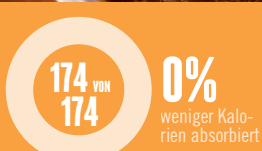
GANZE GERÖSTETE MANDELN

138 Kalorien wurden tatsächlich absorbiert. In der Nährwerttabelle waren 170 Kalorien angegeben.



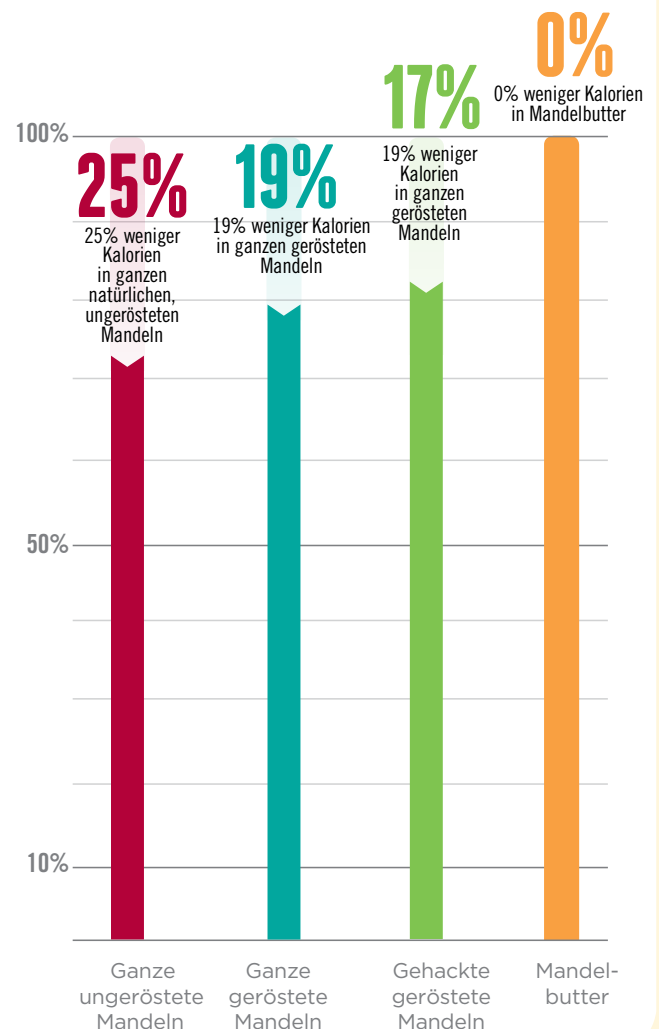
GEHACKTE GERÖSTETE MANDELN

141 Kalorien wurden tatsächlich absorbiert. In der Nährwerttabelle waren 170 Kalorien angegeben.



MANDELBUTTER

Absorbed calories of almond butter were found to be similar to what would be found on the nutrition label.



Um die Ergebnisse der Studie genauer zu untersuchen und die Frage zu klären, ob diese Methode der Kalorienberechnung auch auf andere Lebensmittel angewendet werden kann, sind weitere Analysen erforderlich.

Quelle: Gebauer SK, Novotny JA, Bornhorst GM und Baer DJ. Food processing and structure impact the metabolizable energy of almonds. Food & Function. 2016;7(10):4231-4238.