

Bei Diabetes: unbedingt reichlich Nüsse auf den Speisenplan

Datum: 27.05.2019

Original Titel:

Nut Consumption in Relation to Cardiovascular Disease Incidence and Mortality Among Patients With Diabetes Mellitus

MedWiss - Wissenschaftler aus den USA untersuchten, wie sich der Verzehr von Nüssen bei Typ-2-Diabetes-Patienten auswirkt. Sie zeigten: 140 g Nüsse pro Woche schützten bereits vor Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Tod.

Nüsse sind gesunde Lebensmittel – sie enthalten hochwertiges Fett und Protein sowie sattmachende Ballaststoffe und das Zellschutzvitamin Vitamin E. Wissenschaftler aus Boston in den USA interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob Patienten, die an Typ-2-Diabetes erkrankt sind, davon profitierten, wenn sie viele Nüsse in ihren Speisenplan integrieren. Die Wissenschaftler erfassten den Nusskonsum von Typ-2-Diabetes-Patienten und ermittelten, ob die Höhe des Nussverzehr in einem Zusammenhang mit dem Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und der Sterblichkeit der Patienten stand.

Regelmäßige Abfrage des Nussverzehr bei mehr als 15 000 Typ-2-Diabetes-Patienten

Zur Analyse standen 16 217 Frauen und Männer mit Typ-2-Diabetes zur Verfügung. Mithilfe von einem Verzehrshäufigkeitsfragebogen erfassten die Wissenschaftler alle 2 bis 4 Jahre, ob und wenn ja, wie viele Nüsse die Studienteilnehmer verzehrten.

Nüsse schützen vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und vorzeitigem Tod

Die Ergebnisse zeigten, dass ein höherer Nussverzehr das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und die Sterblichkeit minderte. Typ-2-Diabetes-Patienten, die pro Woche 5 oder mehr Portionen Nüsse verzehrten (1 Portion = 28 g), wiesen im Vergleich zu den Patienten, die weniger als 1 Portion Nüsse pro Monat verzehrten, ein um 17 % reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, ein um 20 % reduziertes Risiko für koronare Herzkrankheiten, ein um 34 % vermindertes Sterberisiko aufgrund von Herz-Kreislauf-Krankheiten und ein um 31 % vermindertes allgemeines Sterberisiko auf.

Besonders Baumnüsse sollten auf den Speisenplan

Besonders der Verzehr von Baumnüssen schützte die Gesundheit der Typ-2-Diabetes-Patienten. Zu den Baumnüssen zählen z. B. Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln. Die Wissenschaftler konnten die gesundheitlichen Vorteile, die für die Patienten durch den Nusskonsum resultierten, auch dann sehen, wenn sie Untergruppen bildeten, bei denen die Personen z. B. getrennt nach ihrem Rauchstatus, der Qualität ihrer Ernährung oder der Dauer ihrer Diabeteserkrankung analysiert wurden.

Die Ergebnisse dieser Analyse zeigen, dass Nüsse ein äußerst wertvolles Lebensmittel für Typ-2-Diabetes-Patienten sein könnten: denn diejenigen, die viele Nüsse verzehrten, erlitten deutlich

seltener als Nuss-Verweigerer unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder verstarben aufgrund von Krankheiten von Herz und Gefäßen oder anderen Ursachen. Besonders der Verzehr von Baumnüssen wie Walnüssen und Haselnüssen schützte die Patienten. Wir berichteten bereits über eine weitere [Studie](#), bei der speziell Walnüsse gut abschnitten und bei Frauen im Zusammenhang mit einem niedrigeren Diabetesrisiko standen.

Referenzen:

Liu G, Guasch-Ferré M, Hu Y, Li Y, Hu FB, Rimm EB, Manson JE, Rexrode KM, Sun Q. Nut Consumption in Relation to Cardiovascular Disease Incidence and Mortality Among Patients With Diabetes Mellitus. *Circ Res.* 2019 Mar 15;124(6):920-929. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.314316.