

Cholesterinspiegel mit Cashew-Nüssen verbessern

Datum: 18.01.2021

Original Titel:

Effects of Daily Consumption of Cashews on Oxidative Stress and Atherogenic Indices in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Controlled-Feeding Trial

MedWiss - Ergebnisse der vorliegenden, kleinen Studie aus dem Iran zeigen, dass Cashew-Nüsse wertvoll für Typ-2-Diabetes-Patienten sein könnten, da der Verzehr der Nüsse ihre Insulin- und Blutfettwerte (das Verhältnis von LDL/HDL-Cholesterin) verbesserte.

Erst kürzlich berichteten wir von einer [Studie](#), die zeigte, dass Nüsse sehr wertvoll für Typ-2-Diabetes-Patienten sind: bereits 140 g Nüsse in der Woche minderten das Risiko der Patienten für Herz-Kreislauf-Ereignisse und vorzeitigen Tod.

Wissenschaftler aus dem Iran gingen in ihrer Studie nun den speziellen Vorteilen von Cashew-Nüssen auf den Grund. Cashew-Nüsse haben weniger Fett als andere Nusssorten - außerdem sind sie reich an Proteinen, B-Vitaminen, Magnesium, Kalium und Eisen.

Die Wissenschaftler aus dem Iran gewannen 50 Personen mit Typ-2-Diabetes für ihre Studie. Die Studie der Wissenschaftler dauerte 8 Wochen lang an. Die Studienteilnehmer wurden dazu auf eine Interventionsgruppe (mit 10 % der täglichen Energie aus Cashews) und eine Kontrollgruppe (ohne Nüsse; die Diät der Patienten aus der Kontrollgruppe hatte den gleichen Kaloriengehalt wie die der Interventionsgruppe) aufgeteilt.

Cashew-Gruppe wies nach 2 Monaten verbesserte Insulinwerte und Blutfette auf

Nach den 8 Wochen zeigte sich Folgendes: Gewicht, *Body Mass Index* (BMI) und Taillenumfang unterschieden sich nicht zwischen den beiden Gruppen. Allerdings zeigte die Cashew-Gruppe im Vergleich zu der Kontrollgruppe Verbesserungen bei den Insulinwerten und den Blutfetten (das Verhältnis vom „schlechten“ LDL-Cholesterin zum „guten“ HDL-Cholesterin wurde verbessert).

Ergebnisse dieser kleinen Studie zeigen, dass eine Kost mit Cashew-Nüssen die Insulinwerte und Blutfette von Patienten mit Typ-2-Diabetes verbessern könnte. Weitere Studien zu den Cashew-Nüssen sollten nun folgen, um diese Ergebnisse abzusichern.

Referenzen:

Darvish Damavandi R, Mousavi SN, Shidfar F, Mohammadi V, Rajab A, Hosseini S, Heshmati J. Effects of Daily Consumption of Cashews on Oxidative Stress and Atherogenic Indices in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Controlled-Feeding Trial. *Int J Endocrinol Metab.* 2019 Jan 23;17(1):e70744. doi: 10.5812/ijem.70744. eCollection 2019 Jan.