

Der Verzehr von Nüssen reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Datum: 16.05.2018

Original Titel:

Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease.

Jetzt in der kalten Jahreszeit sind Nüsse besonders beliebt – sehr zu Freuden der Gesundheit. Denn Nüsse sind nicht nur ein guter Energiespender, sondern haben auch einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel. Der Cholesterinspiegel kann alleine durch den Verzehr von Walnüssen positiv beeinflusst werden (Studie von Bamberger und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *Nutrients* veröffentlicht). Da Cholesterin eine große Rolle bei der Entstehung der koronaren Herzkrankheit (KHK) spielt, senken Walnüsse vermutlich das Risiko, an dieser zu erkranken.

Wissenschaftler aus Boston (USA) untersuchten im großen Maßstab, wie sich der Verzehr von Nüssen, speziell von Erdnüssen (diese zählen genau genommen zu den Hülsenfrüchten) und Walnüssen, auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. Hierzu wurden Daten von 169310 Frauen und 41526 Männern ausgewertet, die zu Studienbeginn weder an Krebs noch an einer Herzkrankheit litten und noch nie einen Schlaganfall hatten. Zu Beginn der Studie und alle 4 Jahre wurden die Studienteilnehmer mit Hilfe eines Fragebogens zu ihrem Nuss-Konsum befragt. Durchschnittlich wurden sie 24 Jahre lang begleitet. Während des Studienzeitraums kam es zu 14136 Krankheitsfällen, die das Herz-Kreislauf-System betrafen. Darunter waren 8390 Fälle der koronaren Herzkrankheit (KHK) und 5910 Fälle von Schlaganfall. Die Analyse des Nuss-Verzehrs machte deutlich, dass Personen, die mindestens 5-mal die Woche je 28 g Nüsse verzehrten, im Vergleich zu Personen, die nie oder fast nie Nüsse zu sich nahmen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie der KHK erkrankten. Diese Ergebnisse kamen zustande nachdem alle anderen typischen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen herausgerechnet wurden. Wenn die Personen mindestens 2-mal die Woche Erdnüsse und Nüsse oder mindestens 1-mal die Woche Walnüsse aßen, reduzierte sich ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 13 % bis 19 % und ihr Risiko speziell für KHK um 15 % bis 23 %.

Der Verzehr von Nüssen aller Art und auch speziell der von Erdnüssen und Walnüssen reduzierte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie die KHK.

Referenzen:

Guasch-Ferré M, Liu X, Malik VS, Sun Q, Willett WC, Manson JE, Rexrode KM, Li Y, Hu FB, Bhupathiraju SN. Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease. *J Am Coll Cardiol.* 2017 Nov 14;70(20):2519-2532. doi: 10.1016/j.jacc.2017.09.035.