

Mehr Nüsse, weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Datum: 27.06.2022

Original Titel:

Nut consumption and incidence of cardiovascular diseases and cardiovascular disease mortality: a meta-analysis of prospective cohort studies

MedWiss - Nüsse fördern die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Zu diesem Ergebnis kam die vorliegende Studie, in der Wissenschaftler die Ergebnisse von 19 bereits veröffentlichten Studien zusammenfassten und neu auswerteten. Und zwar reduzierten Nüsse sowohl das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken, als auch das Risiko, an einer solchen zu sterben.

Nüssen gelten allgemein als gesund. Auch bezüglich der Herz-Kreislauf-Gesundheit werden den Nüssen positive Effekte zugesprochen. Wir berichteten bereits von einer Studie, die zeigte, dass der Verzehr von Nüssen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzierte (Studie von Guasch-Ferré und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *Journal of the American College of Cardiology* veröffentlicht). Doch diese Studie ist nicht die einzige, die sich mit dem Einfluss von Nüssen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit beschäftigt hatte. Es wurden bereits mehrere solcher Studien veröffentlicht. Ein internationales Forscherteam verschaffte sich einen Überblick über diese Studien und fasste deren Ergebnisse zusammen.

Wissenschaftler fassten die Ergebnisse von 19 Studien zusammen und werteten sie neu aus

Die Wissenschaftler suchten für ihr Vorhaben in internationalen Datenbanken nach Studien, die sich mit dieser Thematik befasst hatten. Sie fanden insgesamt 19 Studien, die ihren Ansprüchen genügten und deren Daten sie in ihre Analyse einbezogen. Die Wissenschaftler untersuchten, wie sich das Verspeisen von Nüssen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkte und beurteilten die Aussagekraft der Ergebnisse.

Nüsse wirkten sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus

Die Auswertung der umfangreichen Analyse ergab, dass die Personen, die mehr Nüsse verzehrten, seltener von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen waren. Auch das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, war geringer, wenn die Personen mehr Nüsse aßen. Gleiches galt für das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit (KHK) zu erkranken, für das Risiko, an einer solchen zu sterben, für das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, und für das Risiko für Vorhofflimmern. Auch hier hatten die Personen, die häufiger zu Nüssen griffen, den Personen gegenüber einen Vorteil, die weniger Nüsse aßen. Anders sah das bezüglich des Risikos, einen Schlaganfall zu erleiden, und im Hinblick auf das Risiko für Herzschwäche aus. Diese schienen nicht mit dem Verzehr von Nüssen im Zusammenhang zu stehen. Es ist jedoch anzumerken, dass die Aussagekraft dieser Ergebnisse den Wissenschaftlern zufolge moderat bis sehr niedrig war.

Der Verzehr von Nüssen schien somit verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie der KHK und Vorhofflimmern vorzubeugen. Auf andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche schienen

sich Nüssen hingegen nicht auszuwirken. Wurden alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammen betrachtet, wurde der positive Effekt der Nüsse deutlich – und zwar sowohl im Hinblick auf das Risiko, an einer solche zu erkranken, als auch bezüglich des Risikos, an einer solchen zu sterben.

Referenzen:

Becerra-Tomás N, Paz-Graniel I, W C Kendall C, Kahleova H, Rahelić D, Sievenpiper JL, Salas-Salvadó J. Nut consumption and incidence of cardiovascular diseases and cardiovascular disease mortality: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr Rev.* 2019 Jul 30. pii: nuz042. doi: 10.1093/nutrit/nuz042. [Epub ahead of print]