

## Nüsse machen schlank

**Datum:** 16.01.2019

**Original Titel:**

Nut intake and 5-year changes in body weight and obesity risk in adults: results from the EPIC-PANACEA study

**MedWiss - Nüsse sind gesund und machen trotz vielen Kalorien nicht dick - das zeigen die Ergebnisse der im Folgenden beschriebenen großen, europäischen Studie. Viele Nüsse zu verzehren minderte die Gewichtszunahme über 5 Jahre im Vergleich zu keinem Nussverzehr und reduzierte auch das Risiko dafür, übergewichtig zu werden.**

---

Nüsse sind aus einer gesunden Ernährung nicht wegzudenken. Auch wenn sich die Ernährungsregeln verschiedener Experten häufig unterscheiden – Nüsse werden nahezu von allen Experten aufgrund ihrer wertvollen Nährstoffe empfohlen. Neben sattmachendem Protein und wichtigen Vitaminen sind besonders die langkettigen Fettsäuren das Gesunde an Nüssen. Aber: durch den hohen Fettanteil haben Nüsse einen hohen Kaloriengehalt. Dennoch sind sie kein Dickmacher – dies haben bereits mehrere Studien belegt. In einer großen, internationalen Studie, die Forscher aus Europa, USA und Südostasien vereinte, wurde nun erneut der Einfluss des Nussverzehrs auf die Entwicklung des Körpergewichts untersucht.

### **Haben Nüsse einen Einfluss auf das Körpergewicht?**

Die Forscher beobachteten ihre Studienteilnehmer über 5 Jahre lang – dabei erfassten sie die Ernährungsgewohnheiten und damit den Nussverzehr anhand von Ernährungsprotokollen. Anschließend werteten die Forscher aus, ob sich das Gewicht der Studienteilnehmer unterschied, je nachdem, ob sie viele, wenige oder keine Nüsse in den 5 Jahren verzehrt hatten.

An der Studie nahmen Menschen aus 10 europäischen Ländern teil – insgesamt konnten 373 293 Männer und Frauen im Alter zwischen 25 und 75 Jahren zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt werden. Bei Studieneinschluss und 5 Jahre später wurde das Körpergewicht der Teilnehmer gemessen.

### **Geringere Gewichtszunahme bei Nussliebhabern**

Im Schnitt hatten die Personen über die 5 Jahre betrachtet 2,1 kg Gewicht zugenommen. Verglichen zu Personen, die gar keine Nüsse aßen, wiesen Personen mit hohem Nussverzehr eine geringere Gewichtszunahme über die 5 Jahre auf. Außerdem hatten die Nussliebhaber ein um 5 % reduziertes Risiko dafür, übergewichtig oder adipös (stark übergewichtig) zu werden.

Schlussfolgernd scheinen sich Nüsse trotz ihres hohen Kaloriengehalts günstig auf das Körpergewicht auszuwirken. Die vorliegende Analyse mehr als 370 000 Europäer zeigte: wer viel Nüsse aß, nahm über 5 Jahre weniger zu als eine Person ohne Nussverzehr. Zudem reduzierte sich das Risiko für Übergewicht und Adipositas, wenn reichlich Nüsse aus dem Speiseplan standen. Zu ähnlichen Ergebnissen kam im Jahr 2018 auch eine [Studie von Li & Kollegen](#). Die Studie der asiatischen Wissenschaftler zeigte: wer häufig Nüsse aß, war gesünder und wurde seltener dick.

**Referenzen:**

Freisling H, Noh H, Slimani N et al.: Nut intake and 5-year changes in body weight and obesity risk in adults: results from the EPIC-PANACEA study. Eur J Nutr. 2018 Oct;57(7):2399-2408. doi: 10.1007/s00394-017-1513-0. Epub 2017 Jul 21.