

Nüsse reduzieren Entzündungswerte bei übergewichtigen KHK-Patienten

Datum: 25.01.2023

Original Titel:

Effect of a nut-enriched low-calorie diet on body weight and selected markers of inflammation in overweight and obese stable coronary artery disease patients: a randomized controlled study

Kurz & fundiert

- Randomisierte kontrollierte Studie an übergewichtigen Patienten mit koronarer Herzkrankheit
- Vergleich einer kalorienarmen Ernährung mit und ohne gemischte Nüsse
- Gewicht und ausgewählte Entzündungsmarker in Nussgruppe reduziert

MedWiss - Studie gibt Hinweise darauf, dass Nüsse einen positiven Einfluss auf das Gewicht und ausgewählte Entzündungsparameter bei übergewichtigen und adipösen Patienten mit stabiler koronarer Herzkrankheit haben.

In der Literatur wurde bereits beschrieben, dass eine kalorienarme Ernährung (LCD) die bei Adipositas erkennbare niedrigschwellige Entzündung verbessern kann. Bisher haben nur wenige Studien die Wirkung des Verzehrs von gemischten Nüssen im Rahmen einer LCD auf entzündliche Biomarker untersucht. Die aktuelle Studie hat nun die Auswirkungen einer mit Nüssen angereicherten LCD (NELCD) mit einem nussfreien LCD (NFLCD) auf das Körpergewicht und die Entzündungsmarker bei übergewichtigen oder adipösen Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) näher beleuchtet.

Einfluss gemischter Nüsse auf verschiedene Entzündungsmarker

In die randomisierte kontrollierte Studie wurden Patienten mit stabiler KHK (Männer und Frauen) nach dem Zufallsprinzip einer 8-wöchigen NELCD oder NFLCD zugeteilt. Körpergewicht, C-reaktives Protein (CRP), Interleukin-6 (IL-6), Interleukin 10 (IL-10), interzelluläres Adhäsionsmolekül-1 (ICAM-1) und Monozyten-Chemoattraktionsprotein-1 (MCP-1) wurden zu Studienbeginn und nach 8 Wochen bewertet.

Gewichtsabnahme in beiden Gruppen

Insgesamt schlossen 67 Patienten (Alter $58,8 \pm 7,4$ Jahre; BMI $30,9 \pm 3,9$ kg/m²) die Studie ab. Die Teilnehmer beider Gruppen verloren in vergleichbarem Maße an Gewicht. Patienten in der NELCD-Gruppe zeigten eine Abnahme der ICAM-1- ($p = 0,04$) und IL-6- ($p = 0,02$) Konzentrationen im Vergleich zur NFLCD-Gruppe. Zwischen den Ernährungsgruppen wurde kein signifikanter

Unterschied in den Konzentrationen von MCP-1, IL-10 oder CRP beobachtet.

Einige Entzündungsparameter in Nussgruppe reduziert

Nüsse sind gesunde, aber energiereiche Lebensmittel. Wenn sie in kontrollierten Mengen in ein Gewichtsmanagementprogramm einberechnet werden, können sie zu einer Gewichtsreduktion führen und die Plasmakonzentrationen von Entzündungsfaktoren wie ICAM-1 und IL-6 verbessern, so die Autoren.

Referenzen:

Ghanavati, M., Hosseinabadi, S. M., Parsa, S. A., Safi, M., Emamat, H., & Nasrollahzadeh, J. (2021). Effect of a nut-enriched low-calorie diet on body weight and selected markers of inflammation in overweight and obese stable coronary artery disease patients: a randomized controlled study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 75(7), 1099-1108.
<https://doi.org/10.1038/s41430-020-00819-9>