



L FACHLICH-SACHLICH J



# VERSCHIEDENE NÜSSE & BLUTFETT-EFFEKTE

LIU K, HUI S, WANG B ET AL. COMPARATIVE EFFECTS OF DIFFERENT TYPES OF TREE NUT CONSUMPTION ON BLOOD LIPIDS: A NETWORK META-ANALYSIS OF CLINICAL TRIALS. AM J CLIN NUTR 2020; 111: 219–227

und HDL-Cholesterin sowie TC untersuchten: Ernährung reich an Walnüssen, Pistazien, Haselnüssen, Cashewnüssen oder Mandeln. Die meisten Studien inkludierten eine Kontrollgruppe mit einer Ernährung mit >30 Energieprozent Fett, nur 7 Studien definierten als Kontrollgruppe eine Ernährung mit <30 Energieprozent aus Fett.

## CONCLUSIO

Die vorliegende Meta-Analyse kam zum Ergebnis, dass beim Vergleich der Effekte einzelner Nussarten auf die Blutfettwerte vor allem eine Pistazien-reiche Ernährung zu einer deutlichen Reduktion von TG, TC und LDL-Cholesterin führt. Eine Walnuss-reiche Ernährung zeigte günstige Effekte hinsichtlich der Reduktion von TG und TC. Was die Senkung des LDL-Cholesterins betrifft, zeigte neben Pistazien und Walnüssen auch eine Mandel-reiche Ernährung günstige Effekte. Eine regelmäßige Aufnahme von Nüssen (vor allem Pistazien und Walnüsse) kann somit das Lipidprofil günstig beeinflussen. Da Nüsse aber sehr fett- und energiereich sind, dürfen andere fetthaltige Produkte daneben nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind Ursache für ca. 30 % aller Todesfälle weltweit. Um das kardiovaskuläre Risiko zu senken spielt die Modifikation der Ernährung eine bedeutende Rolle. In dieser Hinsicht ist vor allem die Senkung von Blutfetten wie Triglyceride (TG), Gesamtcholesterin (TC), und LDL-Cholesterin wichtig. Günstige Lebensmittel sind dabei in erster Linie Vollkorngetreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, Milchprodukte und Nüsse.

Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren und liefern daneben auch reichlich Ballaststoffe, Phytosterole und Polyphenole. Vorangegangene Studien haben gezeigt, dass der Konsum von Nüssen die Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterins unterstützen kann. Unklar sind hingegen die unterschiedlichen Effekte der einzelnen Nussorten auf die Blutfette.

## STUDIENDESIGN

Ziel der vorliegenden Meta-Analyse von randomisierten, klinischen Studien war die Untersuchung der unterschiedlichen Effekte verschiedener Nussarten auf die Blutfette. Herangezogen wurden dafür 34 Studien mit gesamt 1677 Probanden, die den Einfluss von 2 oder mehr der folgenden Nussarten auf Blutfette wie TG, LDL-

## RESULTATE

**Triglyceride.** Hinsichtlich der Reduktion der TG zeigte die Pistazien-reiche Ernährung die besten Ergebnisse. Die Reduktion war mit -0,13 mmol/L (11,5 mg/dl) um 10 % höher im Vergleich zur Kontrollgruppe. Auch die Walnuss-reiche Ernährung zeigte gute Ergebnisse und führte mit -0,09 mmol/L (7,9 mg/dl) zu einer um 7 % höheren Reduktion der TG-Werte im Vergleich zur Kontrollgruppe.

**LDL-Cholesterin.** Auch hinsichtlich der Reduktion des LDL-Cholesterins zeigte die Pistazien-reiche Ernährung die besten Ergebnisse mit einer Reduktion von -0,17 mmol/L (6,6 mg/dl), gefolgt von der Mandel-reichen Ernährung mit -0,12 mmol/L (4,6 mg/dl) und der Walnuss-reichen Ernährung mit -0,09 mmol/L (3,5 mg/dl).

**Gesamtcholesterin.** Was das Gesamtcholesterin betrifft, so zeigte ebenfalls die Pistazien-reiche Ernährung die besten Ergebnisse mit einer Reduktion von -0,25 mmol/L (9,7 mg/dl) gefolgt von der Walnuss-reichen Ernährung mit -0,13 mmol/L (5,0 mg/dl).

**HDL-Cholesterin.** Keine der Diäten zeigte signifikant positive Effekte auf das HDL-Cholesterin im Vergleich zur Kontrollgruppe. [1]

OEAI 2020 Fallmann K, Widhalm K

