

Nüsse statt Statin?

m -- Sabaté J, Oda K, Ros E. Nut consumption and blood lipid levels: a pooled analysis of 25 intervention trials. Arch Intern Med 2010 (10. Mai); 170: 821-7

[\[LINK\]](#)

Epidemiologische Studien lassen vermuten, dass regelmäßiger Konsum von Nüssen einen schützenden Einfluss auf das koronare Risiko haben könnte. Ein positiver Effekt auf die Blutfettwerte könnte dafür verantwortlich sein. Und in der Tat - mit dieser Meta-Analyse, welche 25 Studien an insgesamt 583 Individuen umfasste, konnte gezeigt werden, dass der Verzehr von 67g Nüssen täglich das Gesamtcholesterin um durchschnittlich 0,28 mmol/l und das LDL-Cholesterin um 0,26 mmol/l zu senken vermochte. Dann gönne ich mir doch in der nächsten Pause gleich einen Nussgipfel - aber halt: die verwendeten Studien waren klein, ihre Methodik heterogen, ein Teil davon nicht kontrolliert und die gezeigte Wirksamkeit im Vergleich zu derjenigen von Statinen gering. Ein genauerer Blick zeigt: offenbar gibt es auch heikle Verbindungen zur Nussindustrie.