

Nüsse gegen Herzinfarkt

k -- Hu FB, Stampfer MJ, Manson JE et al. Frequent nut consumption and risk of coronary heart disease in women: prospective cohort study. *BMJ* 1998 (14. November); 317: 1341-5

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Christine Dual-Fleckenstein

Studienziele

Mehrere Studien lassen annehmen, dass Nüsse vor koronarer Herzkrankheit schützen. Die Daten der amerikanischen «Nurses Health Study» wurden deshalb im Hinblick auf einen Zusammenhang zwischen Nusskonsum und koronarer Herzkrankheit ausgewertet.

Methoden

Im Rahmen dieser Studie wurden Lebensstil und Krankengeschichte bei Krankenschwestern im Alter zwischen 34 und 59 Jahren mit Fragebogen evaluiert. Insgesamt 86'016 Frauen wurden in die Studie aufgenommen und während 14 Jahren beobachtet. Die Frauen wurden zwischen 1980 und 1990 wiederholt über ihre Essgewohnheiten und dabei auch über ihren Nusskonsum befragt. Für die vorliegende Analyse der Studie waren Todesfälle, die auf einer koronaren Herzkrankheit beruhten, sowie nicht-tödliche Herzinfarkte relevant. Um den Einfluss anderer Faktoren wie Alter, Rauchen, Gewicht usw. einzuschränken, erfolgte die Risikoberechnung nach einem multivariaten Korrekturmodell.

Ergebnisse

Während der Beobachtungszeit traten 1255 koronare Ereignisse auf, nämlich 861 nicht-tödliche Herzinfarkte und 394 koronare Todesfälle. Frauen, die durchschnittlich mehr als 140 g Nüsse pro Woche assen, erlitten 35% weniger koronare Ereignisse als diejenigen, die niemals oder nur selten Nüsse assen. Tödliche und nicht-tödliche Erkrankungen wurden etwa gleich reduziert. Der Genuss von Erdnüssen wirkte sich ungefähr gleich günstig aus wie derjenige von Baumnüssen und Mandeln. Der Verzehr von Erdnussbutter senkte das Risiko jedoch nur geringfügig (8%).

Schlussfolgerungen

Frauen, die häufig Nüsse essen, haben ein kleineres Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Konsum von Nüssen, auch von Erdnüssen, kann als Teil einer gesunden Kost angesehen werden.

Qualität statt Quantität! Diese Studie zeigt uns wiederum sehr deutlich, dass für präventive Ernährungsempfehlungen die Qualität der einzelnen Nährstoffe von entscheidender Wichtigkeit ist. Faktoren wie das Folsäuremuster, sekundäre Pflanzenstoffe, Nahrungsfasern oder allgemeiner gesagt, die Nährstoffdichte (Summe aller wertvollen Inhaltsstoffe pro Energieeinheit) müssen je länger je mehr über revidierte Ernährungsempfehlungen

in die Präventionsarbeit einfließen. Nüsse können bei normalem Körpergewicht uneingeschränkt empfohlen werden, da sie beim Essverhalten Nahrungsmittel mit tieferer Nährstoffdichte verdrängen.

Christine Dual-Fleckenstein