

## Cholesterinspiegel mit Cashew-Nüssen verbessern

**Datum:** 14.06.2022

**Original Titel:**

Effects of Daily Consumption of Cashews on Oxidative Stress and Atherogenic Indices in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Controlled-Feeding Trial

**DGP - Ergebnisse der vorliegenden, kleinen Studie aus dem Iran zeigen, dass Cashew-Nüsse wertvoll für Typ-2-Diabetes-Patienten sein könnten, da der Verzehr der Nüsse ihre [Insulin-](#) und [Blutfettwerte](#) (das Verhältnis von LDL/[HDL-Cholesterin](#)) verbesserte.**

---

Erst kürzlich berichteten wir von einer [Studie](#), die zeigte, dass Nüsse sehr wertvoll für Typ-2-Diabetes-Patienten sind: bereits 140 g Nüsse in der Woche minderten das Risiko der Patienten für Herz-Kreislauf-Ereignisse und vorzeitigen Tod.

Wissenschaftler aus dem Iran gingen in ihrer Studie nun den speziellen Vorteilen von Cashew-Nüssen auf den Grund. Cashew-Nüsse haben weniger Fett als andere Nusssorten – außerdem sind sie reich an Proteinen, B-Vitaminen, Magnesium, [Kalium](#) und Eisen.

Die Wissenschaftler aus dem Iran gewannen 50 Personen mit Typ-2-Diabetes für ihre Studie. Die Studie der Wissenschaftler dauerte 8 Wochen lang an. Die Studienteilnehmer wurden dazu auf eine Interventionsgruppe (mit 10 % der täglichen Energie aus Cashews) und eine [Kontrollgruppe](#) (ohne Nüsse; die Diät der Patienten aus der [Kontrollgruppe](#) hatte den gleichen Kaloriengehalt wie die der Interventionsgruppe) aufgeteilt.

### **Cashew-Gruppe wies nach 2 Monaten verbesserte Insulinwerte und Blutfette auf**

Nach den 8 Wochen zeigte sich Folgendes: Gewicht, [Body Mass Index](#) (BMI) und Taillenumfang unterschieden sich nicht zwischen den beiden Gruppen. Allerdings zeigte die Cashew-Gruppe im Vergleich zu der Kontrollgruppe Verbesserungen bei den Insulinwerten und den Blutfetten (das Verhältnis vom „schlechten“ [LDL-Cholesterin](#) zum „guten“ [HDL-Cholesterin](#) wurde verbessert).

Ergebnisse dieser kleinen Studie zeigen, dass eine Kost mit Cashew-Nüssen die Insulinwerte und Blutfette von Patienten mit Typ-2-Diabetes verbessern könnte. Weitere Studien zu den Cashew-Nüssen sollten nun folgen, um diese Ergebnisse abzusichern.

**Referenzen:**

Darvish Damavandi R, Mousavi SN, Shidfar F, Mohammadi V, Rajab A, Hosseini S, Heshmati J. Effects of Daily Consumption of Cashews on Oxidative Stress and Atherogenic Indices in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Controlled-Feeding Trial. Int J Endocrinol Metab. 2019 Jan 23;17(1):e70744. doi: 10.5812/ijem.70744. eCollection 2019 Jan.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“