

Mit Walnüssen abnehmen?

Datum: 16.09.2022

Original Titel:

Effects of Walnut Intake on Anthropometric Characteristics: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

DGP – Wirkt sich Walnusskonsum günstig auf das Körpergewicht und den Taillenumfang aus? Wissenschaftler gingen dieser Frage in einer [Meta-Analyse](#) von 27 Studien nach und sahen, dass Walnusskonsum nicht in jeder Dosierung mit verbesserten anthropometrischen Werten einherging.

Bisherige Daten dazu, wie sich Walnusskonsum auf anthropometrische Messwerte auswirkt, sind uneinheitlich. Aus diesem Grund fassten Wissenschaftler die bisher vorhandenen randomisierten, kontrollierten Studien (RCTs) in Form von einer [Meta-Analyse](#) zusammen. Die Wissenschaftler tätigten eine systematische Suche nach RCTs in verschiedenen Datenbanken (PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar).

Eingeschlossene Studien variierten in Bezug auf die Höhe des Walnusskonsums und die Studiendauer

In die Meta-Analyse flossen die Ergebnisse von 27 RCTs ein. Der Walnusskonsum in den Studien variierte deutlich und betrug zwischen 15 g bis 108 g/Tag. Die Studien dauerten 2 Wochen bis 2 Jahre lang an.

Über alle Studien betrachtet zeigte sich kein Einfluss des Walnusskonsums auf den Taillenumfang (WMD: -0,193 cm, 95 % CI: -1,03 bis 0,64, p = 0,651), das Körpergewicht (WMD: 0,083 kg, 95 % CI: -0,032 bis 0,198, p = 0,159), den [Body Mass Index](#) (BMI) (WMD: -0,40, 95 % CI: -0,244 bis 0,164, p = 0,703) und die Fettmasse (WMD: 0,28 %, 95 % CI: -0,49 bis 1,06, p = 0,476).

Bis zu 35 g Walnüsse am Tag könnten mit einer verbesserten Körperzusammensetzung einhergehen

Bei der Dosis-Wirkungs-Beziehung war allerdings eine Walnusszufuhr von bis zu 35 g/Tag mit einem reduzierten Körpergewicht (Coef. = -1,62, p = 0,001), BMI (Coef.= -1,24, p = 0,041) und Taillenumfang (Coef. = -5,39, p = 0,038) assoziiert.

Interventionen mit Walnusskonsum schienen – bei Betrachtung aller vorhandenen Studiendaten (27 RCTs) – keinen Einfluss auf anthropometrische Messwerte zu haben. Eine moderate Walnusszufuhr von bis zu 35 g/Tag könnten sich hingegen positiv auf das Körpergewicht, den BMI und den Taillenumfang auswirken.

Referenzen:

Zhang Fang, Minyan Dang, Wenzhi Zhang et al. Effects of Walnut Intake on Anthropometric Characteristics: A Systematic

DCP DeutschesGesundheitsportal

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“