

## Mit Walnüssen abnehmen?

**Datum:** 06.05.2021

**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

DCG 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“