

Walnüsse schützen vor Diabetes

Datum: 06.12.2022

Original Titel:

Association between walnut consumption and diabetes risk in NHANES

DGP - Der Verzehr von Walnüssen stand in dieser Auswertung US-amerikanischer Forscher mit einem niedrigeren Diabetesrisiko im Zusammenhang, insbesondere bei Frauen.

Walnüsse sind äußerst wertvoll – sie sind reich an gesunden Fettsäuren, dazu enthalten sie viele Proteine, die satt machen. Außerdem liefern sie Ballaststoffe, [Kalium](#), Magnesium und Zink. Aufgrund ihrer guten Inhaltsstoffe haben sich bereits zahlreiche Studien mit dem Einfluss von Walnussverzehr auf das Risiko für Krankheiten beschäftigt, insbesondere auf das Risiko für Krankheiten von Herz und Gefäßen. Aufgrund ihres günstigen Einflusses auf den Blutzuckerspiegel wird auch eine Rolle von Walnüssen zum Schutz vor Diabetes diskutiert.

Walnussverzehr und Diabetes - besteht ein Zusammenhang?

Forscher aus Los Angeles in den USA untersuchten nun in ihrer Studie den Zusammenhang zwischen Walnussverzehr und Diabetesrisiko. Für ihre Analyse konnten sie auf Daten von 34121 Erwachsenen zurückgreifen, die zwischen den Jahren 1999 und 2014 mindestens ein 24-Stunden-Ernährungsprotokoll (hierbei werden alle Lebensmittel und Getränke, die eine Person über 24 Stunden verzehrt, erfasst) ausgefüllt hatten.

Ob eine Person an Diabetes litt oder ein erhöhtes Risiko für die Krankheit aufwies, wurde anhand von 5 verschiedenen Indikationen gemessen: 1) Selbstangabe, b) Einnahme von Medikamenten gegen Diabetes, 3) Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand, 4) Langzeitblutzuckerwert, 5) Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand & Langzeitblutzuckerwert.

Wer mehr Walnüsse aß, erkrankte seltener an Diabetes

Bei den Analysen, die auf den Selbstangaben der Personen basierten, zeigte sich, dass Personen, die Walnüsse verzehrten, im Gegensatz zu Personen, die keine Walnüsse aßen, ein niedrigeres Diabetesrisiko aufwiesen. Dies galt ebenso für die Analysen, die auf der Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand und auf dem Langzeitblutwert basierten: auch hier war das Diabetesrisiko bei Walnuss-Essern niedriger.

Zudem konnten die Analyse aufdecken, dass mit steigendem Anteil von Walnüssen in der Kost der Anteil von Personen mit Diabetes deutlich sank. Die günstigen Effekte von dem Walnussverzehr auf das Risiko für Diabetes wurden eher bei Frauen als bei Männern gesehen.

Personen, die Walnüsse verzehrten, litten den Ergebnissen dieser Studie zufolge seltener an Diabetes als Personen, die keine Walnüsse auf dem Speiseplan hatten. Frauen könnten eher von den günstigen Effekten profitieren als Männer.

Referenzen:

Arab L, Dhaliwal SK, Martin CJ, Larios AD, Jackson NJ, Elashoff D. Association between walnut consumption and diabetes risk in NHANES. *Diabetes Metab Res Rev*. 2018 Jun 21:e3031. doi: 10.1002/dmrr.3031. [Epub ahead of print]

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“