Metaanalyse

Nüsseessen senkt Risiko für drei Krebsarten

Fragestellung: Welchen Zusammenhang gibt es zwischen dem Verzehr von Nüssen und dem Risiko für Typ-2-Diabetes und für Krebs?

Hintergrund: Vor etwa anderthalb Jahren zeigten mehrere epidemiologische Studien, dass 30 g Nüsse helfen, Diabetes zu verhindern. Empfohlen wird, täglich 15 g Walnüsse, 7,5 g Mandeln und 7,5 g Haselnüsse zu essen (s. auch Fortbildungsbeitrag von Prof. Stephan Martin im Heft). Nüsse sind dabei ein Surrogat für eine gesunde mediterrane Diät und helfen, einer Gewichtszunahme vorzubeugen und damit das Diabetesrisiko zu reduzieren. Die Frage ist nun natürlich, ob Nüsse auch andere pleiotrope Effekte haben. Wir können davon ausgehen, dass dem so ist. Aber als Wissenschaftler möchte man gerne einen Beweis mit guter Evidenz für diese Vermutung sehen.

Patienten und Methoden: Dem sind die Wissenschaftler um Wu L von dem Center for Clinical and Translational Science an der Mayo Clinic in Rochester / Minnesota in den Vereinigten Staaten nachgegangen. Sie führten keine eigene progressive Studie durch, sondern untersuchten mithilfe einer Metaanalyse und eines

Wu L, Wang Z, Zhu J et al. Nut consumption and risk of cancer and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev* 2015;73(7):409–25.

systematischen Reviews die heute existierenden Daten zu diesem Thema. Über zur Verfügung stehende Datenbanken wurden Studien bis August 2014 einbezogen. Es handelt sich um Kontroll-, Kohorten- und Klinische Studien, die den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen und Typ-2-Diabetes sowie krebsspezifischen Outcomes untersucht haben. Zwei unabhängige Untersucher bewerteten alle Daten. Insgesamt wurden 36 Studien identifiziert, die 30 708 Patienten einschlossen. Die wissenschaftliche Qualität der Studien variierte signifikant, der Follow-up-Zeitraum war 4,6 bis zu 30 Jahren.

Ergebnisse: Der Vergleich der höchsten Kategorie hinsichtlich des täglichen Nussverzehrs mit der niedrigsten Kategorie zeigte eine Reduktion des Risikos für kolorektale Karzinome um 24%, für Endometriumkarzinome um 42% und Pankreaskarzinome um 32%. Interessanterweise wurde kein Zusammenhang zum Auftreten anderer Krebsarten gefunden.

Schlussfolgerung: Ein erhöhter Verzehr von Nüssen ist mit einem signifikant reduzierten Krebsrisiko (–15%) assoziiert. Der Verzehr von Nüssen spielt eine wichtige Rolle bei der Reduktion des Krebsrisikos und des Diabetesrisikos. Es sind aber weitere Studien notwendig, um den Zusammenhang zwischen Verzehr von Nüssen und der Prävention von verschiedenen Krebsarten prospektiv zu eruieren.

– Kommentar von Prof. Dr. med. habil. Peter Schwarz

Her mit den Nüssen!

Diabetes erhöht das Krebsrisiko. Der Verzehr von Nüssen reduziert signifikant das Diabetesrisiko. Konsekutiv könnte man schlussfolgern, dass der Verzehr von Nüssen demzufolge auch das Krebsrisiko durch Diabetes reduziert, wenn es denn einen direkten Zusammenhang zwischen Diabetes und Krebs gibt. In der vorliegenden Studie wurde dieser Sachverhalt untersucht und die Ergebnisse können vorsichtig positiv interpretiert werden. Für bestimmte Krebsarten kann der häufige Verzehr von Nüssen eine bis zu 42%-ige Reduktion des Risikos erreichen. Das ist toll und beachtenswert. Interessanterweise ergaben andere Studien, dass die kontinuierliche Einnahme von Metformin das kolorektale Krebsrisiko um bis zu 60% reduzieren kann (ähnlich dem Effekt in den vorliegenden Nussstudien). Die Frage, die sich nun stellt, ist, ob das ein direkter Effekt zur Reduktion des Krebsrisikos, oder ob es ein sekundärer Effekt über die Reduktion des Diabetesrisikos unter Beeinflussung der Insulinresistenz ist. Das kann nicht abschließend beantwortet werden. Es wird auch korrekt von den Autoren festgestellt, dass die Pathomechanismen des Zusammenhangs weiter untersucht werden müssen. Ansonsten ist diese Metaanalyse solide und zeigt diesen direkten Zusammenhang zwischen Reduktion des Krebsrisikos durch den häufigen Verzehr von Nüssen. Die Quintessenz ist also: Esst Nüsse, weil das das Diabetes- und Krebsrisiko senkt.

Häufiges Essen von Wal- und Haselnüssen sowie Mandeln senkt das Risiko für Darm-, Pankreas- und Endometrium-Ca.

Prof. Dr. med. habil. Peter Schwarz

Department of Medicine III
Prevention and Care of Diabetes
University of Dresden
Fetscherstr. 74, 01307 Dresden
peter.schwarz@uniklinikum-dresden.de