

## KRITISCH GELESEN



**Prof. Dr. med.  
H. S. Füllel**  
Privatpraxis für  
Integrative Innere Medizin,  
München



**Prof. em. Dr. med.  
Dr. h. c. D. Reinhardt**  
Kinderklinik und Kinderpoli-  
klinik im Dr. von Haunerschen  
Kinderspital, München



**Prof. Dr. med.  
P. Schwarz**  
Medizinische Klinik und  
Poliklinik III – Diabetologie,  
Universitätsklinikum Dresden



**Prof. Dr. med.  
H. Holzgreve**  
Internist,  
Kardiologische Praxis,  
München

# Nussverzehr senkt Risiko für drei Krebsarten

**Nüsse gelten als Präventionsmittel gegen Diabetes mellitus. Dass sie auch das Krebsrisiko senken, zeigt eine neue Metaanalyse. Interessanterweise sind aber nur drei Krebsarten betroffen.**

— Jüngere epidemiologische Studien zeigen, dass 30 g Nüsse am Tag helfen, Diabetes zu verhindern. Die Frage ist nun natürlich, ob Nüsse auch andere pleiotrope Effekte haben. Wissenschaftler aus Minnesota untersuchten dafür mithilfe einer Metaanalyse und eines systematischen Reviews die existierenden Daten.

Einbezogen wurden Kontroll-, Kohorten- und klinische Studien bis August 2014, die den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen und Typ-2-Diabetes sowie krebspezifischen Outcomes untersuchten. Insgesamt wurden 36 Studien mit 30.708 Patienten identifiziert. Die wissenschaftliche Qualität der Studien variierte signifikant, der Follow-up-Zeitraum war 4,6–30 Jahre.

Verglich man die Teilnehmer mit dem höchsten täglichen Nussverzehr mit jenen am anderen Ende des Spektrums, zeigte sich 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. Insgesamt war ein erhöhter Verzehr von Nüssen mit einem um 15% sig-

nifikant reduzierten Gesamtrisiko für Krebserkrankungen assoziiert.

- 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;73:409–25

### KOMMENTAR

*Diabetes erhöht das Krebsrisiko. Der Verzehr von Nüssen reduziert signifikant das Diabetesrisiko. Konsekutiv könnte man schlussfolgern, dass der Verzehr von Nüssen auch das Krebsrisiko reduziert. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie können vorsichtig positiv interpretiert werden. Für bestimmte Krebsarten kann die tägliche Dosis Nüsse eine bis zu 42%ige Risikoreduktion erreichen. Das ist toll und beachtenswert. Interessanterweise ergaben andere Studien, dass die kontinuierliche Einnahme von Metformin das Risiko für Kolorektalkarzinome um bis zu 60% reduzieren kann. Die Frage ist, ob das ein direkter Effekt zur Reduktion des Krebsrisikos oder 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 Metaana-*



© vibhat / iStock

*lyse 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.*

**Prof. Dr. med. P. Schwarz**