

# Abnehmen mit Nüssen?

## Erklärungsansätze für ein vermeintliches Paradoxon anhand einer Literaturrecherche

Sarah Kunz

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB13

### Einleitung

Ernährungsberaterinnen und -berater sind unsicher, ob Personen, welche an Gewicht verlieren möchten, der Konsum von Nüssen empfohlen werden kann. Einerseits senken Nüsse das Herz-Kreislauf-Risiko und andererseits sind sie sehr kalorienreich [1,2]. In Studien hat sich gezeigt, dass der Konsum von Nüssen paradoxerweise nicht zur Gewichtszunahme führt und sogar eine Gewichtsreduktion fördern kann [3]. Weshalb ist unklar. Daraus ergibt sich die Fragestellung:

*Welche Faktoren tragen dazu bei, dass der Konsum von Nüssen bei normal- und übergewichtigen sowie adipösen Personen nicht zur Gewichtszunahme führt und wie stark sind diese für die ausbleibende Gewichtserhöhung verantwortlich?*

### Methode

Um Erklärungsansätze für das Paradoxon zu finden, wurde eine Literaturrecherche auf Pubmed und Cochrane Library durchgeführt.

### Ergebnisse

Eine randomisierte kontrollierte Studie, welche potentielle Einflussfaktoren beim Konsum von Mandeln untersuchte, diente als Hauptquelle für die Ergebnisse. Ein unsystematisches Review, welches alle Nusssorten berücksichtigte wurde zum Vergleich der Resultate herangezogen. In beiden Artikeln werden drei Faktoren genannt, welche dazu führen, dass ein Grossteil der Kalorien aus den Nüssen ausgeglichen wird. Diese sind zusammen mit deren Einflussstärke in der Tabelle 1 ersichtlich.

**Tabelle 1:** Übersicht über die drei Faktoren, welche in den eingeschlossenen Studien genannt wurden, welche dazu führen, dass der Konsum von Nüssen nicht zur Gewichtszunahme führt. Die Prozentwerte geben an, wieviel der Energie aus den Mandeln und Nüssen allgemein durch den entsprechenden Faktor ausgeglichen wird.

| Faktor                                 | Energie aus Mandeln [4] | Energie aus Nüssen [5] |
|--|-------------------------|------------------------|
| Kompensation bei anderen Lebensmitteln | 74 %                    | 55 – 75 %              |
| Energieausscheidung über den Stuhlgang | 7 %                     | 10 – 15 %              |
| Erhöhung des Gesamtenergieumsatzes     | 14 %                    | 10 %                   |

#### Literaturverzeichnis

- [1] Ros, E. (2010). Health benefits of nut consumption. *Nutrients*, 2(7), 652-682. doi:10.3390/nu2070652
  - [2] Brufau, G., Boatella, J., & Rafecas, M. (2006). Nuts: source of energy and macronutrients. *British Journal of Nutrition*, 96(S2), S24. doi:10.1017/BJN20061860
  - [3] Flores-Mateo, G., Rojas-Rueda, D., Basora, J., Ros, E., & Salas-Salvadó, J. (2013). Nut intake and adiposity: meta-analysis of clinical trials. *The American journal of clinical nutrition*, 97(6), 1346-1355. doi:10.3945/ajcn.111.031484
  - [4] Hollis, J., & Mattes, R. (2007). Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans. *The British journal of nutrition*, 98(3), 651-656. doi:10.1017/S0007114507734608
  - [5] Mattes, R. D., & Dreher, M. L. (2010). Nuts and healthy body weight maintenance mechanisms. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 19(1), 137-141.
  - [6] Diese sowie weitere Quellen können dem Literaturverzeichnis der Bachelorthesis entnommen werden.
- Bildquelle: Eigenaufnahme



### Diskussion

Die drei genannten Faktoren konnten in anderen Studien ebenfalls nachgewiesen werden [6]. Zudem wurde in einigen Artikeln erwähnt, dass es für den Einfluss des Konsums von Nüssen auf das Gewicht einen Unterschied macht, ob die Nüsse verarbeitet sind oder unverarbeitet konsumiert werden [6].

Aufgrund der angewendeten Suchstrategie und des Designs der eingeschlossenen Studien kann es sein, dass weitere Erklärungen unentdeckt blieben. Ausserdem sind die Angaben zur Einflussstärke der einzelnen Faktoren nur eine erste Einschätzung.

### Schlussfolgerung

Der Konsum von Nüssen kann die Prävention und Behandlung von Übergewicht unterstützen. 30 g unverarbeitete Nüsse pro Tag könnten eine der empfohlenen „fünf Portionen Früchte und Gemüse am Tag“ ersetzen und damit zur Gesundheit und einem gesunden Körpergewicht beitragen.