

17.12.2004

Neue klinische Studie zeigt: Walnüsse bieten Schutz für Menschen mit Typ 2-Diabetes

Pressemeldung der University of Wollongong: Das gute Fett der Walnüsse hilft Diabetespatienten

Frankfurt/ Sacramento, USA, 06. Dezember 2004 - Patienten mit Typ 2-Diabetes, dem sogenannten Alterszucker, können mit einer Vollwertdiät, die auch Walnüsse einschließt, das "schlechte" LDL-Cholesterin im Blut um 10 % senken. Das hat eine Studie der Universität von Wollongong, Australien ergeben. Die Ergebnisse dieser neuen Studie wurden in der Dezemberausgabe der Zeitschrift *Diabetes Care* der American Diabetes Association (ADA) veröffentlicht (Linda C. Tapsell: Including Walnuts in a Low Fat/Modified Fat Diet Improves HDL Cholesterol-to-Total Cholesterol Ratios in Patients With Type 2 Diabetes. *Diabetes Care* 27: 2777-2783, 2004).

Nach Angaben des Deutschen Diabetes-Forschungsinstituts Düsseldorf

- leiden mehr als 5 Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes mellitus, davon haben über 90 % einen Typ 2-Diabetes
- beträgt die tatsächliche Zahl der Diabetiker in Deutschland jedoch 7 bis 8 Millionen, da man von einer Dunkelziffer von 40 -50 % unerkannter Diabetiker ausgehen muss
- stirbt jeder 2. Diabetiker einen vorzeitigen Herztod
- ist die Schlaganfallrate bei Diabetikern doppelt so hoch wie bei Nicht-Diabetikern
- sind 40 % der Dialyse-Neuzugänge und
- 30 % aller Neuerblindeten Diabetiker

Die Weltgesundheitsorganisation berichtet, dass weltweit mindestens 171 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt sind, wobei sich diese Zahl bis 2030 auf 366 Millionen mehr als verdoppeln dürfte.

"Dies ist eine der ersten Studien, die untersucht hat, was mehrfach ungesättigte Fettsäuren bei Menschen mit Diabetes bewirken", berichtet Studienleiterin Professor Linda Tapsell von der Universität in Wollongong. "Durch Walnüsse kann man auf einfache und bequeme Weise mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren in seine Ernährung aufnehmen. Für Menschen mit Diabetes ist dies besonders wichtig, da Walnüsse eine einfache Zwischenmahlzeit sind, die integraler Bestandteil der Diabetes-Diät ist."

Original-Pressemeldung der University of Wollongong:

Das gute Fett der Walnüsse hilft Diabetespatienten

Menschen mit Typ 2-Diabetes wissen, dass sie mehr als "einen Apfel am Tag" benötigen, um gesund zu bleiben. Eine Handvoll Walnüsse könnte aber zu ihrer Gesundheit beitragen. Walnüsse sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen.

Forscher des Ernährungszentrums der Universität von Wollongong veröffentlichten jetzt die Ergebnisse einer Studie, die zeigt, wie die wertvollen Inhaltsstoffe von Walnüssen, insbesondere die "guten" Fette, Patienten mit Typ 2- Diabetes mellitus im Anfangsstadium in der Diätplanung unterstützen können. Die Untersuchung ergab, dass durch eine Aufnahme von Walnüssen in die Diät der Anteil des "guten" HDL-Cholesterins im Blut dieser Patienten erhöht werden konnte.

Die Forschungsergebnisse können in der Dezemberausgabe der in den USA veröffentlichten internationalen Zeitschrift Diabetes Care nachgelesen werden. Für die über 5 Millionen Deutschen mit Alterszucker und die vielen Menschen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko sind diese neuen Befunde eine gute Nachricht.

Laut Professor Linda Tapsell, der Leiterin des National Centre of Excellence for Functional Foods, habe die Studie gezeigt, wie durch Verzehr von acht bis zehn Walnüssen pro Tag im Rahmen einer Diabetes-Diät, die richtigen Fette und Fettsäuren aufgenommen werden, die dem Körper helfen können, mit der Insulinresistenz fertig zu werden. Die Insulinresistenz ist ein Kernproblem beim frühen Typ 2-Diabetes. Sie behindert die Aufnahme von Blutzucker (Blutglukose) aus dem Blut in die Körperzellen und führt damit zu einem Anstieg des Blutzuckers im Blut. "Wir kennen den Zusammenhang zwischen Insulinresistenz und Fettsäuren. Beim Blick auf die Nährstoffzusammensetzung von Walnüssen kamen wir auf die Idee, dass sie bei der Versorgung des Körpers mit den richtigen Fettsäuren hilfreich sein könnten. Wir wussten, dass Walnüsse beträchtliche Mengen dieser Fette enthalten, also bestand die Herausforderung darin nachzuweisen, dass der Nutzen nicht nur in der Theorie, sondern auch in Wirklichkeit besteht", so Professor Tapsell.

Ein Team von Ernährungsberatern des Smart Foods Centre und des Illawarra Diabetes Service haben im Rahmen der sechsmonatigen Studie individuell abgestimmte Diäten für rund 60 Patienten mit Typ 2-Diabetes entwickelt. Basis der Diäten waren die Nahrungsmittelgruppen Getreideflocken und Brot, Obst und Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Magermilchprodukte, Öle, Avocados, Erdnussbutter und Nüsse. Jede Diät für Patienten der Prüfgruppe enthielt 30 g Walnüsse (das entspricht etwa acht bis zehn Nüssen) pro Tag, Die Diäten waren hinsichtlich der anderen Nährstoffe wie Kohlehydraten, Proteinen, Kalorien und Fetten aus anderen Lebensmitteln ausgewogen. Dadurch wurde gewährleistet, dass der Nutzen eindeutig auf die Walnüsse zurückgeführt werden konnte.

"Durch die Walnüsse konnten wir sicher gehen, dass die richtigen Fette in der Diät enthalten waren", so Frau Professor Tapsell. "Also können sich Patienten mit Typ 2-Diabetes bei Fragen zum Nutzen von Walnüssen für ihren Ernährungsplan an ihren Arzt oder Ernährungsberater wenden." Nach Ansicht von Professor Tapsell kommt der Studie eine enorme Bedeutung zu, da sie den in der Theorie bekannten Nutzen bestimmter Lebensmittel bestätigt: "Lebensmittelhersteller profitieren von solchen Forschungsergebnissen, da sie damit den besonderen Wert bestimmter Lebensmittel belegen können. Die Resultate dieser Studie kommen außerdem Ärzten und Ernährungsberatern zugute, wenn sie Patienten über die Zufuhr der richtigen Fettsäuren im Rahmen ihrer Ernährung beraten."