

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/ernaehrung/verwirrung-durch-dumme-nuesse-von-der-dge/print.html>

Verwirrung durch dumme Nüsse von der DGE

Nüsse senken Cholesterin?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt in einer aktuellen Pressemeldung - unter dem merkwürdigen Slogan: "mehr als nur Dickmacher" - täglich Nüsse zu essen, weil sie das Herz vor dem Infarkt schützen. Denn Nüsse senken das Cholesterin. Die DGE sieht sich durch mehrere epidemiologische Studien bestätigt, die ebenfalls ein geringeres Risiko koronarer Herzerkrankungen gefunden haben sollen. Das ist natürlich vor Weihnachten erfreulich, schließlich wird ja sonst vor Nüssen gewarnt, wegen ihres Fettgehaltes. Die DGE spricht dann von "Kalorienbomben".

Immer wieder: Cholesterin ist verantwortlich für Herzinfarkte?

Wir wissen schon längst, dass das nicht wahr ist. Die Cholesterin-Lüge ist längst entlarvt. Trotzdem hält die DGE an dieser Lüge fest.

Die von der DGE angegebene Quelle enthält eine Übersicht über die bisher durchgeführten Interventionsstudien mit Nüssen. Von den 23 aufgelisteten Studien fanden einige günstigere Blutfettwerte, andere nicht. Die Studien selbst sind ohne Wert, da sie mit wenigen Teilnehmern (teilweise nur 10, höchstens 49) und nur kurzzeitig (meist nur über 4 Wochen durchgeführt) wurden. Es ist auch nicht immer klar, welche Art von Nüssen da verfüttert wurden. Da es sich beim Cholesterin zudem um einen Surrogat-Parameter handelt, der nichts über das tatsächliche Auftreten von Krankheiten aussagt, erlauben die Studien auch keinerlei Empfehlung in Sachen Herzinfarkt.

Weitere Quellen werden nicht angegeben, auch wenn in der Pressemeldung selbst auf Studien wie I-owa-WHS, NHS oder AHS hingewiesen wird. Die Studie mit dem eindeutigsten Ergebnis ist die NHS (Nurses Health Survey): Bei täglich einer Handvoll Nüsse sank das Risiko eines tödlichen Herzinfarkts um fast 40 Prozent.

Wenn man die Daten genauer ansieht, wird's schon schwieriger: Denn entscheidend ist, ob die Menschen dadurch länger lebten. Wenn sie vorher bereits an Krebs gestorben sind, dann sinkt zwangsläufig die Herzinfarktrate. Deshalb muss man das Ergebnis mit der Gesamtsterblichkeit abgleichen. Genau diese Zahlen fehlen, obwohl sie erhoben worden sind.

Daten der AHS (Studie mit Siebentagsadventisten) sind mit großer Vorsicht zu betrachten, da es sich um eine exotische religiöse Gruppe handelt, deren Lebensweise nicht auf uns Mitteleuropäer übertragbar ist. Und die von der DGE genannte Iowa-Womens-Health-Studie fand keinerlei statistisch signifikante Effekte.

Fazit: Unfug, garniert mit allerlei wichtigtuersischen Fremdworten.

Die Vorstellung, der Verzehr von "Nüssen" schütze vor bestimmten Krankheiten, ist absurd - einfach deshalb, weil es sich bei den "Nüssen" um eine sehr heterogene Gruppe von Lebensmitteln handelt. Erdnüsse sind keine Nüsse sondern Hülsenfrüchte und damit den Erbsen und Bohnen ähnlicher als den Haselnüssen, bei Cashew-Nüssen (einst als Elefantenläuse bezeichnet) handelt es sich um eine Art Bürzel am saftigen Kaschu-Apfel. Kokosnüsse sind die Früchte tropischer Palmen. Brasilianische Paranüsse sind ebenfalls keine Nüsse sondern Schalenobst, gleiches gilt für Pistazien, Mandeln oder Walnüsse.

Lediglich die Haselnuss ist eine echte Nuss. Was zunächst wie eine formal-botanische Unterscheidung klingt, ist für die biologische Wirkung von Bedeutung. Denn die diversen Inhaltsstoffe, vor allem die Spurenstoffe ähneln natürlich der Pflanzengruppe, zu denen die "Nuss" botanisch gehört. Die Erdnuss hat mit der Haselnuss etwa soviel gemeinsam wie der Bratapfel mit dem Pferdeapfel.

Das heißt nicht, dass nicht einzelne "Nuss"-Arten bei bestimmten Personen Wirkungen - im Guten wie im Nachteiligen - entfalten können. So waren früher Erdnüsse vielfach für Leberschäden verantwortlich. Die teilweise exorbitant hohen Gehalte an Schimmelpilzgiften wurden von der Lebensmittelindustrie in den siebziger Jahren rigoros überwacht und damit auch nachhaltig gesenkt. Derzeit arbeitet man bei den Pistazien am gleichen Problem.

Die Paranüsse, die in der DGE-Meldung unter "mehr als nur Dickmacher" laufen, dürfen in Österreich aufgrund ihres natürlichen Gehaltes an Giftstoffen wie Barium oder Radium nicht verkauft werden.

Wenn wir der DGE-Meldung etwas Greifbares und Positives abgewinnen wollen, dann ist es die Einsicht, dass fette, nahrhafte Speisen bei Herzkreislauferkrankungen entgegen den bisherigen Behauptungen nicht von Nachteil sind.