Und anderswo …?

Auf die Nuss gekommen

Fragestellung

Alle Nussarten sind reich an Kalorien, ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien. Beobachtungs- und klinische Studien haben einen umgekehrt proportionalen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nüssen und KHK sowie eine Senkung des Cholesterinwerts ergeben. Die FDA kam im Jahr 2003 sogar zum Schluss, dass der Verzehr von 40 g Nüssen pro Tag das Risiko für Herzkrankheiten verringern könne. Der Einfluss des Nussverzehrs auf die Sterblichkeit wurde hingegen nur in wenigen grossangelegten Studien untersucht.

Methode

Zwei riesige Kohorten wurden prospektiv untersucht:
1) Nurses Health Study (NHS): seit 1976 121 700 Krankenschwestern aus 11 US-Staaten;
2) Health Professionnals Follow-up Study (HPFS): seit 1986 51 529 Männer.
Zu Beginn der Studie beantworteten >92 000 Krankenschwestern der NHS und fast 50 000 Männer der HPFS einen validierten Fragebogen zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Dies wurde alle 2–4 Jahre wiederholt. Von 1980–1984 wurden die Teilnehmer zur Häufigkeit ihres Verzehrs einer Portion Nüsse (30 g) befragt, die mit «nie» bis zu «>6 Mal täglich» (!) angegeben wurde. Primärer Endpunkt war der Tod aufgrund jeglicher Ursache. 98% der Todesfälle wurden erfasst.

Resultate

Während des Follow-up von über 3 Mio. Patientenjahren starben 16 200 Frauen und 11 229 Männer. Nach der Bereinigung um Risikofaktoren bestand ein umgekehrt proportionaler Zusammenhang zwischen Nussverzehr und Sterblichkeit. Das Risikoverhältnis variierte von 0,93 bei Nussverzehr <1 Portion bis zu 0,80 bei Nussverzehr von mindestens 7 Portionen pro Woche. Diese Zahlen sind signifikant. Es bestand auch ein umgekehrt proportionaler Zusammenhang zwischen Nussverzehr und der Mortalität an Krebs-, Herz- und Atemwegserkrankungen.

Probleme

Es handelt sich um eine Beobachtungsstudie, weshalb kein absoluter kausaler Zusammenhang nachweisbar ist. Die Häufigkeit des Nussverzehrs wurde von den Probanden selbst angegeben. Die Studie bestätigt jedoch die Ergebnisse kleinerer Studien.

Kommentar

Interessanterweise hatte der Nussverzehr keine Auswirkungen auf den BMI, der von 26 (nie) bis 24,9 (>7 Mal pro Woche) variierte. Die Nussesser waren körperlich aktiver und tranken mehr Alkohol (6 g/Tag bei keinem bis zu 11 g/Tag bei >7 maligem Nussverzehr/Woche). Tatsächlich entsprach die Ernährung der Nussliebhaber eher der Mittelmeerkost. Eine spezifische kardioprotektive, entzündungshemmende Antikrebswirkung der Phytosterole und Flavonoide ist natürlich nicht auszuschliessen. Und ausserdem schmeckt ein Glas Weisswein zu einer Handvoll Nüssen hervorragend, warum also nicht?

Bao Y, et al. New Engl J Med. 2013:369:2001–11. / AdT

Bariatrische Chirurgie bei Jugendlichen

4–7% der Jugendlichen in den USA leiden an morbider Adipositas. Die Sicherheit bariatrischer Operationen in dieser Altersgruppe wurde bisher nicht ausreichend untersucht. An der Studie nahmen 242 Jugendliche von 13–19 Jahren mit einem medianen BMI von 50,5 (!) teil. Die Hälfte litt bereits an 4 oder mehr Begleiterkrankungen (Dyslipidämie, Schlafapnoe, Hypertonie etc.). Knapp 70% erhielten einen Magenbypass, 28 eine Sleeve-Gastrektomie. Komplikationen traten nicht häufiger als bei Erwachsenen auf, die von erfahrenen Chirurgen operiert wurden. Das Schlimme daran ist natürlich, dass es überhaupt erst so weit kommen konnte. Was wohl in 40 Jahren aus den Patienten geworden sein mag?

Inge T, et al. JAMA Pediatr. 2014;168(1):47–53. / AdT

Phytotherapeutika: Was steckt drin?

In einer Studie wurde mittels DNA-Sequenzierung die Übereinstimmung der Etiketten von 44 phytotherapeutischen Produkten mit ihrem tatsächlichen Inhalt untersucht. 60% enthielten Pflanzen, die nicht angegeben waren. Die Phytotherapie ist ein enormes Geschäft. Nach der Kontaminierung einiger aus Indien stammender Präparate mit Schwermetallen und dem Desaster terminaler Niereninsuffizienzen aufgrund von mit Pfeifenblumen verunreinigten chinesischen Produkten sollte man sich besser der Produktsicherheit vergewissern …

BioMed Central Limited 2013, October 10. / AdT

Testosteronbehandlung und Nebenwirkungen

Eine Testosteronbehandlung ist mit einem um 30% höheren Risiko für Tod, ischämischen Schlaganfall und Myokardinfarkt assoziiert. So lautet das Ergebnis einer an amerikanischen Veteranen durchgeführten Studie (n = 8709), von denen 1223 Testosteron erhielten. Der mediane Follow-up betrug 27 Monate. In der Studie wurde die Assoziation, nicht die Kausalität untersucht. Gründe für die Testosteronverschreibung sind häufig kosmetischer Natur: Anti-Aging, Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder lediglich ein niedriger Plasmatestosteronspiegel. Die Risiken einer Testosterongabe sollten gut abgewägt werden!

Vigen R, et al. JAMA. 2013;310:1829–35. / AdT

Depressionen: die zweithäufigste krankheitsbedingte Beeinträchtigung weltweit

Laut aktuellen, von der WHO in PLOS Medicine veröffentlichten Daten nehmen schwere Depressionen hinsichtlich der «globalen Krankheitslast» oder «Global Burden of Disease» den 2. Rang ein. Ihr Anteil ist innerhalb von 20 Jahren um 37% gestiegen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Die Ursache ist unbekannt: Überalterung der Bevölkerung? Zunehmend schwierigere Lebensumstände? Oder andere noch unbekannte Faktoren?

Medscape 2013, Nov. 6. / AdT

Autor in dieser Ausgabe: Antoine de Torrenté (AdT)