

# ナッツで糖尿病の心血管リスクが低下

2型糖尿病患者では心血管疾患（CVD）の発症と死亡のリスクが上昇しますが、ナッツを多く摂取するほど、これらのリスクが低下することが、米国の2型糖尿病患者1万6,000例超を対象とした前向きコホート研究により示され、*Circ Res* 誌に発表されました。リスクの低下は、糖尿病と診断された後にナッツの摂取量を増やした場合でも認められました。



ナッツは 1 サービングを 28g とした場合、ナッツの摂取量が 1 サービング/月未満に対して 5 サービング/週以上では CVD 発症リスクが 17%低下、冠動脈性心疾患（CHD）発症リスクが 20%低下、CVD 死リスクが 34%低下、全死亡リスクが 31%低下しました。また、ナッツの摂取量を週に 1 サービング増やすと、CVD 発症のリスクは 3%、CVD 死のリスクは 6%低下しました。



さらに、糖尿病診断後にナッツ摂取量を増やした人でも、診断の前後で摂取量が変わらない人と比べてCVD発症リスクは11%、CHD発症リスクは15%、CVD死リスクは25%、全死亡リスクは27%、それぞれ低下しました。

