

## **Ingezonden commentaren op het openbare concept van het achtergronddocument Noten en zaden**

De volgende organisaties hebben commentaar ingestuurd:

- Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Van: Christine Grit

Verzonden: dinsdag 10 maart 2015 8:43

Aan: GR\_RGV2015

Onderwerp: Respons op tweede serie achtergronddocumenten Gezondheidsraad RGV

Geachte mevrouw/heer,

Graag doe ik u bij dezen, namens de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie (FNLI), de reactie toekomen op de tweede reeks achtergronddocumenten die u voor consultatie hebt opengesteld. Net als bij de eerste ronde, is de respons in één document gevoegd.

Uiteraard kunt u te allen tijde bij eventuele vragen bij mij terecht.

Met vriendelijke groet,

Christine Grit

Manager Voeding & Gezondheid

[FNLI](#)

EGV 15 06 A

**Notitie**

Consultatierespons op 7 achtergronddocumenten

**Onderwerp**           Achtergronddocumenten Alfanoleenzuur, Dranken met toegevoegde suiker, Eieren, Noten en zaden, Peulvruchten, Vlees, Voedingscholesterol.

**Datum**               | 9 maart 2015

**Inleiding**

Als eerste willen we ook bij deze tweede reeks achtergrond documenten de Commissie bedanken voor het kunnen inzien van de Werkwijze en de achtergronddocumenten voor de Richtlijnen goede voeding (Rgv) 2015. Ook bij deze set documenten willen we graag de Commissie complimenteren met het vele werk dat hiertoe moet zijn uitgevoerd. Opnieuw is een reeks zeer grondig uitgewerkte documenten beschikbaar gesteld en dat is wat ons betreft zeker een compliment waard.

We maken vervolgens graag van de gelegenheid gebruik om te reageren op de verschillende achtergronddocumenten die bij deze tweede ronde zijn verspreid voor consultatie. Alle 7 achtergronddocumenten zijn in onze achterban doorgenomen waarbij uiteraard de door de Commissie gestelde vragen zoveel mogelijk centraal hebben gestaan. De reacties op de verschillende documenten volgen vanaf pagina 2 van deze consultatierespons. De documenten worden in alfabetische volgorde behandeld, te beginnen bij 'alfa-linoleenzuur' en eindigend bij 'voedingscholesterol'.

In onze eerste respons hebben we een algemeen punt naar voren gebracht en hebben we ook enige kanttekeningen bij de gevolgde werkwijze geplaatst. We wensen niet in herhalingen te vervallen, en willen daarom alleen melden dat het algemene punt en de bewuste kanttekeningen nog steeds van toepassing zijn.

## Noten en Zaden

*Opmerkingen vooraf*

Geen

### **Pagina 5, Regel 99**

Op regel 61 is te vinden dat pinda's in dit achtergronddocument worden meegenomen. Als we echter naar tabel 1 kijken – en de bron daarvan – is het niet duidelijk of producten die van pinda's worden gemaakt ook in de inname data zijn meegenomen. Het gaat hierbij om producten als pindakaas en/of pindasaus. In de VCP gebeurt dit wel maar het komt niet duidelijk naar voren uit het document.

### **Pagina 7, Regel 147.**

Het is jammer dat er niet naar de Harvard studie van Ying Bao, et al. is gekeken voor wat betreft de effecten op ziekterisico en sterfte.

#### *Referentie:*

Ying Bao, M.D., Sc.D., Jiali Han, Ph.D., Frank B. Hu, M.D., Ph.D., Edward L. Giovannucci, M.D., Sc.D., Meir J. Stampfer, M.D., Dr.P.H., Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., and Charles S. Fuchs, M.D., M.P.H. Association of Nut Consumption with Total and Cause-Specific Mortality. *N Engl J Med* 2013;369:2001-11.

### **Pagina 9: Regels 186-255**

#### *Additionele referenties*

Hshieh TT, Petrone AB, Gaziano JM, Djoussé L. Nut consumption and risk of mortality in the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr.* 2015 Feb;101(2):407-12.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25646339>

Heffron SP, Rockman CB, Gianos E, Guo Y, Berger JS. Greater frequency of nut consumption is associated with lower prevalence of peripheral arterial disease. *Prev Med.* 2014 Dec 19;72C:15-18.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Greater+frequency+of+nut+consumption+n+is+associated+with+lower+prevalence+of+peripheral+arterial+disease>

Lee YJ, Nam GE, Seo JA, Yoon T, Seo I, Lee JH, Im D, Bahn KN, Jeong SA, Kang TS, Ahn JH, Kim do H, Kim NH. Nut consumption has favorable effects on lipid profiles of Korean women with metabolic syndrome. *Nutr Res.* 2014 Sep;34(9):814-20.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Nut+consumption+has+favorable+effects+on+lipid+profiles+of+Korean+women+with+metabolic+syndrome>

Nishi S, Kendall CW, Gascoyne AM, Bazinet RP, Bashyam B, Lapsley KG, Augustin LS, Sievenpiper JL, Jenkins DJ. Effect of almond consumption on the serum fatty acid profile: a dose-response study. *Br J Nutr.* 2014 Oct 14;112(7):1137-46.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Effect+of+almond+consumption+on+the+serum+fatty+acid+profile%3A+a+dose-response+study>

Holligan SD, West SG, Gebauer SK, Kay CD, Kris-Etherton PM. A moderate-fat diet containing pistachios improves emerging markers of cardiometabolic syndrome in

healthy adults with elevated LDL levels. Br J Nutr. 2014 Sep 14;112(5):744-52.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=A+moderate-fat+diet+containing+pistachios+improves+emerging+markers+of+cardiometabolic+syndrome+in+healthy+adults+with+elevated+LDL+levels>

### Pagina's 12-13, Regels 256-299

Suggesties voor mogelijk toe te voegen referenties volgen hieronder.

#### Referenties

Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of daily almond consumption on cardiometabolic risk and abdominal adiposity in healthy adults with elevated LDL-cholesterol: a randomized controlled trial. J Am Heart Assoc. 2015 Jan 5;4(1):e000993.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Effects+of+Daily+Almond+Consumption+on+Cardiometabolic+Risk+and+Abdominal+Adiposity+in+Healthy+Adults+with+Elevated+LDL-Cholesterol%3A+A+Randomized+Controlled+Trial>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25316904>

Jaceldo-Siegl K, Haddad E, Oda K, Fraser GE, Sabaté J. Tree nuts are inversely associated with metabolic syndrome and obesity: the Adventist health study-2. PLoS One. 2014 Jan 8;9(1):e85133.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Tree+nuts+are+inversely+associated+with+metabolic+syndrome+and+obesity%3A+the+adventist+health+study-2>

Jackson CL, Hu FB. Long-term associations of nut consumption with body weight and obesity. Am J Clin Nutr. 2014 Jul;100 Suppl 1:408S-11S.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24898229>

### Pagina's 14-19, Regels 318-482

Zie ook het eerdere punt over pindakaas: het is niet duidelijk of bij het schatten van de inname in cohortonderzoek ook producten als pindakaas of pindasaus zijn meegenomen. In de conclusies spreekt men alleen over noten, niet over daarvan afgeleide producten.

Hieronder volgt ook nog een lijst met referenties van onderzoek dat wij niet hebben teruggevonden:

#### Referenties:

Jenkins DJ, Kendall CW, Banach MS, Srichaikul K, Vidgen E, Mitchell S, Parker T, Nishi S, Bashyam B, de Souza R, Ireland C, Josse RG. Nuts as a replacement for carbohydrates in the diabetic diet. Diabetes Care 2011;34:1706-1711.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Jenkins+et+al.+Diabetes+Care+2011%3B34%3A1706%E2%80%931711>

Hernández-Alonso P, Salas-Salvadó J, Baldrich-Mora M, Juanola-Falgarona M, Bulló M. Beneficial effect of pistachio consumption on glucose metabolism, insulin resistance, inflammation, and related metabolic risk markers: a randomized clinical trial. Diabetes Care. 2014 Nov;37(11):3098-105. Epub 2014 Aug 14.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Beneficial+effect+of+pistachio+consumption>

[ption+on+glucose+metabolism%2C+insulin+resistance%2C+inflammation%2C+and+related+metabolic+risk+markers](#)

Salas-Salvadó J, Bulló M, Babio N, Martínez-González MÁ, Ibarrola-Jurado N, Basora J, Estruch R, Covas MI, Corella D, Arós F, Ruiz-Gutiérrez V, Ros E; PREDIMED Study Investigators. Reduction in the Incidence of Type 2-Diabetes with the Mediterranean Diet: results of the PREDIMED-Reus Nutrition Intervention Randomized Trial. *Diabetes Care* 2011; 34:14-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20929998>

Vigiliouk E, Kendall CW, Blanco Mejia S, Cozma AI, Ha V, Mirrahimi A, Jayalath VH, Augustin LS, Chiavaroli L, Leiter LA, de Souza RJ, Jenkins DJ, Sievenpiper JL. Effect of tree nuts on glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled dietary trials. *PLoS One*. 2014 Jul 30;9(7):e103376. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Effect+of+tree+nuts+on+glycemic+control+in+diabetes%3A+a+systematic+review+and+meta-analysis+of+randomized+controlled+dietary+trials>

Pan A, Sun Q, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Walnut consumption is associated with lower risk of type 2 diabetes in women. *J Nutr*. 2013 Apr;143(4):512-8.

Er is in het geheel niet gekeken naar de (voedings) risico's op bepaalde vormen van kanker. Hiervoor toch nog een tweetal referenties:

#### *Referenties*

Bao Y, Hu FB, Giovannucci EL, Wolpin BM, Stampfer MJ, Willett WC, Fuchs CS. Nut consumption and risk of pancreatic cancer in women. *Br J Cancer*. 2013 Nov 26;109(11):2911-6.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Nut+consumption+and+risk+of+pancreatic+cancer+in+women>

Davis PA, Vasu VT, Gohil K, Kim H, Khan IH, Cross CE, Yokoyama W. A high-fat diet containing whole walnuts (*Juglans regia*) reduces tumour size and growth along with plasma insulin-like growth factor 1 in the transgenic adenocarcinoma of the mouse prostate model. *Br J Nutr*. 2012 Nov 28;108(10):1764-72.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=A+high-fat+diet+containing+whole+walnuts+\(Juglans+regia\)+reduces+tumour+size+and+growth+along+with+plasma+insulin-like+growth+factor+1+in+the+transgenic+adenocarcinoma+of+the+mouse+prostate+model](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=A+high-fat+diet+containing+whole+walnuts+(Juglans+regia)+reduces+tumour+size+and+growth+along+with+plasma+insulin-like+growth+factor+1+in+the+transgenic+adenocarcinoma+of+the+mouse+prostate+model)

**Van:** Caroline van Rossum  
**Verzonden:** maandag 9 maart 2015 23:15  
**Aan:** GR\_RGV2015  
**Onderwerp:** tweede ronde achtergronddocumenten

Beste GR,

Hierbij onze reactie op de achtergronddocumenten van de 2e ronde.

Groet,  
Caroline

Caroline van Rossum, PhD  
Centre for Nutrition, Prevention and Health Services  
National Institute for Public Health and the Environment  
PO Box 1  
3720 BA Bilthoven  
The Netherlands

See <http://www.voedselconsumptiepeiling.nl> for information on the Dutch food consumption surveys  
See <http://www.rivm.nl/nevo> for information on the Dutch food composition database

Proclaimer RIVM <http://www.rivm.nl/Proclaimer>

# Reactie RIVM op concept-achtergrondrapporten RGV

---

*dd 9 maart 2015*

## **Noten en zaden**

- Inname vervangen door consumptie (in regel 94)
- De n=856 lijkt niet te kloppen bij de consumptiegegevens in tabel 1. Dit zijn de aantallen van een subgroep.



## **Reactie van de commissie Richtlijnen goede voeding 2015 op het achtergronddocument over Noten en zaden**

De commissie heeft op het achtergronddocument over noten reacties ontvangen van de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie (FNLI) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). De commissie heeft de inhoudelijke reacties betrokken bij het opstellen van het definitieve achtergronddocument en over het algemeen de tekstuele suggesties overgenomen.

Geen van de commentaren heeft geresulteerd in wijzigingen van conclusies.

Op de volgende pagina's beschrijft de commissie in een tabel alle inhoudelijke commentaren en wat zij daarmee heeft gedaan.

Tabel Overzicht ontvangen **inhoudelijke** commentaren op achtergronddocument over noten en zaden en reactie van de commissie.

Commentatoren	Commentaar	Reactie commissie
FNLI	Pagina 5, Regel 99. Op regel 61 is te vinden dat pinda's in dit achtergronddocument worden meegenomen. Als we echter naar tabel 1 kijken - en de bron daarvan - is het niet duidelijk of producten die van pinda's worden gemaakt ook in de inname data zijn meegenomen. Het gaat hierbij om producten als pindakaas en/of pindasaus. In de VCP gebeurt dit wel maar het komt niet duidelijk naar voren uit het document.	Verwerkt De volgende zin is toegevoegd: "Deze innamegegevens betreffen de hele noten en zaden, niet producten die van noten en zaden zijn gemaakt, zoals pindakaas en pindasaus."
FNLI	Pagina 7, Regel 147. Het is jammer dat er niet naar de Harvard studie van Bao e.a. (N Engl J Med 2013) <sup>1</sup> is gekeken voor wat betreft de effecten op ziekterisico en sterfte.	Niet verwerkt De publicatie van Bao e.a. <sup>1</sup> betreft cohortonderzoek. Op deze plaats in het advies wordt het interventieonderzoek beschreven. NB: Deze publicatie is geïnccludeerd in meta-analyses waarop paragraaf 3.2 is gebaseerd (cohortonderzoek naar verbanden met coronaire hartziekten).
FNLI	Pagina 9: Regels 186-255. Additionele referenties: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hshieh e.a. (Am J Clin Nutr 2015)<sup>2</sup></li> <li>• Heffron e.a. (Prev Med december 2014)<sup>3</sup></li> <li>• Nishi e.a. (Br J Nutr oktober 2014)<sup>4</sup></li> <li>• Holligan e.a. (Br J Nutr september 2014)<sup>5</sup></li> <li>• Lee e.a. (Nutr Res september 2014)<sup>6</sup></li> </ul>	Niet verwerkt Vijf referenties <sup>2-6</sup> zijn alle gepubliceerd na juli 2014, terwijl het literatuuronderzoek voor de achtergronddocumenten de periode tot juli 2014 betreft.
FNLI	Pagina's 12-13, Regels 256-299. Suggesties voor mogelijk toe te voegen referenties volgen hieronder. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berryman e.a. (J Am Heart Assoc 2015)<sup>7</sup></li> <li>• Jaceldo-Siegl e.a. (PLoS One januari 2014)<sup>8</sup></li> <li>• Jackson &amp; Hu (Am J Clin Nutr juli 2014)<sup>9</sup></li> </ul>	Niet verwerkt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berryman e.a.<sup>7</sup> is gepubliceerd na juli 2014; het literatuuronderzoek voor de achtergronddocumenten beslaat de periode tot juli 2014.</li> <li>• Jaceldo-Siegl e.a.<sup>8</sup> is op basis van het design niet van toepassing; het betreft een observationeel onderzoek (bovendien is het een cross-sectioneel onderzoek en daarom evenmin van toepassing in de paragraaf over cohortonderzoek); pagina</li> </ul>

Commentatoren	Commentaar	Reactie commissie
		<p>12-13 regels 256-299 heeft specifiek betrekking op interventieonderzoek naar het effect op het lichaamsgewicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jackson e.a.<sup>9</sup> is op basis van het design niet van toepassing: het betreft een niet-systematische review.</li> </ul>
FNLI	<p>Pagina's 14-19, Regels 318-482. Zie ook het eerdere punt over pindakaas: het is niet duidelijk of bij het schatten van de inname in cohortonderzoek ook producten als pindakaas of pindasaus zijn meegenomen. In de conclusies spreekt men alleen over noten, niet over daarvan afgeleide producten.</p>	<p>Niet verwerkt</p> <p>Het cohortonderzoek betreft verbanden met de consumptie van noten (meestal inclusief pinda's). De meta-analyses bevatten geen specifieke informatie over producten op basis van noten zoals pindakaas en pindasaus (zie OCR-document regels 320-324). In twee van de zes cohorten ten aanzien van de relatie met coronaire hartziekten hebben de blootstellingsgegevens betrekking op de inname van noten plus pindakaas.</p> <p>NB: Zeer recent is een publicatie verschenen waarin wel specifiek is gerapporteerd over het verband tussen consumptie van pindakaas en (ziekte-specifieke) sterfte. Het betreft de Netherlands Cohort Study.<sup>10</sup> Voor de consumptie van noten inclusief pinda's werden wel significante verbanden gevonden, maar niet voor de consumptie van pindakaas. Het artikel is niet opgenomen in het achtergronddocument, omdat het na juli 2014 is verschenen.</p>
	<p>Hieronder volgt ook nog een lijst met referenties van onderzoek dat wij niet hebben teruggevonden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jenkins e.a. (Diabetes Care 2011)<sup>11</sup></li> <li>Hernández-Alonso (Diabetes Care november 2014)<sup>12</sup></li> <li>Salas-Salvadó e.a. (Diabetes Care 2011)<sup>13</sup></li> <li>Vigiliouk e.a. (PLoS One juli 2014)<sup>14</sup></li> <li>Pan e.a. (J Nutr 2013)<sup>15</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De publicatie van Jenkins e.a.<sup>11</sup> betreft geen cohortonderzoek, maar een RCT (NB: deze publicatie is evenmin van toepassing in de paragraaf over effecten op LDL, omdat de onderzoekspopulatie uit personen met diabetes mellitus type 2 bestaat).</li> <li>De publicatie van Hernández-Alonso e.a.<sup>12</sup> betreft geen cohortonderzoek, maar een RCT. Dit artikel is gepubliceerd na juli 2014 en wordt daarom niet opgenomen in het achtergronddocument; het literatuuronderzoek voor de achtergronddocumenten beslaat de periode tot juli 2014.</li> <li>De publicatie van Salas-Salvadó e.a.<sup>13</sup> betreft geen cohortonderzoek, maar een RCT. Deze bevindingen van PREDIMED ten aanzien van het effect op diabetes, waren in de vorm van een andere publicatie<sup>16</sup> al opgenomen in het hoofdstuk over interventieonderzoek in het OCR achtergronddocument (paragraaf 2.1 regel 142).</li> <li>De publicatie van Vigiliouk e.a.<sup>14</sup> betreft geen cohortonderzoek, maar een</li> </ul>

Commentatoren	Commentaar	Reactie commissie
		<p>systematische review en meta-analyse van RCT's naar het effect van noten bij mensen met diabetes. Deze referentie is hier niet van toepassing, en is evenmin van toepassing in het hoofdstuk over interventieonderzoek, vanwege zowel de onderzoekspopulatie (personen met diabetes mellitus type 2) als het ontbreken van uitkomstmaten die de commissie in beschouwing neemt (bloeddruk, LDL-cholesterol, lichaamsgewicht).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De publicatie van Pan e.a.<sup>15</sup> is geïnccludeerd in de meta-analyse van Luo e.a. 2014 die de commissie heeft beschreven in de paragraaf over het verband tussen het gebruik van noten en zaden en het risico op diabetes mellitus type 2.</li> </ul>
FNLI	<p>Er is in het geheel niet gekeken naar de (voedings) risico's op bepaalde vormen van kanker. Hiervoor toch nog een tweetal referenties.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bao e.a. (Br J Cancer 2013)<sup>17</sup></li> <li>Davis e.a. (Br J Nutr 2012)<sup>18</sup></li> </ul>	<p>Niet verwerkt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De publicatie van Bao e.a.<sup>17</sup> betreft pancreaskanker en blijft daarom buiten beschouwing; de commissie richt zich in de achtergronddocumenten op drie kankersites: darm, borst en long.</li> <li>De publicatie van Davis e.a.<sup>18</sup> betreft proefdieronderzoek en blijft daarom buiten beschouwing.</li> </ul>
RIVM	<p>Regel 94: 'Inname' vervangen door 'consumptie'. Tabel 1: De n=856 lijkt niet te kloppen bij de consumptiegegevens. Dit zijn de aantallen van een subgroep.</p>	<p>Verwerkt</p> <p>Tabel 1: n=856 was fout; het moest n=3.819 zijn. Analoog aan de andere achtergronddocumenten is deze informatie niet meer vermeld; voor nadere informatie over de consumptiegegevens wordt verwezen naar de publicatie van het RIVM.</p>

## Literatuur

- 1 Bao Y, Han J, Hu FB, Giovannucci EL, Stampfer MJ, Willett WC e.a. Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. *N Engl J Med* 2013; 369(21): 2001-2011.
- 2 Hshieh TT, Petrone AB, Gaziano JM, Djousse L. Nut consumption and risk of mortality in the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr* 2015; 101(2): 407-412.
- 3 Heffron SP, Rockman CB, Gianos E, Guo Y, Berger JS. Greater frequency of nut consumption is associated with lower prevalence of peripheral arterial disease. *Prev Med* 2015; 72: 15-18.
- 4 Nishi S, Kendall CW, Gascoyne AM, Bazinet RP, Bashyam B, Lapsley KG e.a. Effect of almond consumption on the serum fatty acid profile: a dose-response study. *Br J Nutr* 2014; 112(7): 1137-1146.
- 5 Holligan SD, West SG, Gebauer SK, Kay CD, Kris-Etherton PM. A moderate-fat diet containing pistachios improves emerging markers of cardiometabolic syndrome in healthy adults with elevated LDL levels. *Br J Nutr* 2014; 112(5): 744-752.
- 6 Lee YJ, Nam GE, Seo JA, Yoon T, Seo I, Lee JH e.a. Nut consumption has favorable effects on lipid profiles of Korean women with metabolic syndrome. *Nutr Res* 2014; 34(9): 814-820.
- 7 Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of daily almond consumption on cardiometabolic risk and abdominal adiposity in healthy adults with elevated LDL-cholesterol: a randomized controlled trial. *J Am Heart Assoc* 2015; 4(1): e000993.
- 8 Jaceldo-Siegl K, Haddad E, Oda K, Fraser GE, Sabate J. Tree nuts are inversely associated with metabolic syndrome and obesity: the Adventist health study-2. *PLoS One* 2014; 9(1): e85133.
- 9 Jackson CL, Hu FB. Long-term associations of nut consumption with body weight and obesity. *Am J Clin Nutr* 2014; 100 Suppl 1: 408S-411S.
- 10 van den Brandt PA, Schouten LJ. Relationship of tree nut, peanut and peanut butter intake with total and cause-specific mortality: a cohort study and meta-analysis. *Int J Epidemiol* 2015; 44(3): 1038-1049.
- 11 Jenkins DJ, Kendall CW, Banach MS, Srichaikul K, Vidgen E, Mitchell S e.a. Nuts as a replacement for carbohydrates in the diabetic diet. *Diabetes Care* 2011; 34(8): 1706-1711.

- 12 Hernandez-Alonso P, Salas-Salvado J, Baldrich-Mora M, Juanola-Falgarona M, Bullo M. Beneficial effect of pistachio consumption on glucose metabolism, insulin resistance, inflammation, and related metabolic risk markers: a randomized clinical trial. *Diabetes Care* 2014; 37(11): 3098-3105.
- 13 Salas-Salvado J, Bullo M, Babio N, Martinez-Gonzalez MA, Ibarrola-Jurado N, Basora J e.a. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with the Mediterranean diet: results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial. *Diabetes Care* 2011; 34(1): 14-19.
- 14 Vigiouliouk E, Kendall CW, Blanco MS, Cozma AI, Ha V, Mirrahimi A e.a. Effect of tree nuts on glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled dietary trials. *PLoS One* 2014; 9(7): e103376.
- 15 Pan A, Sun Q, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Walnut consumption is associated with lower risk of type 2 diabetes in women. *J Nutr* 2013; 143(4): 512-518.
- 16 Salas-Salvado J, Bullo M, Estruch R, Ros E, Covas MI, Ibarrola-Jurado N e.a. Prevention of diabetes with Mediterranean diets: a subgroup analysis of a randomized trial. *Ann Intern Med* 2014; 160(1): 1-10.
- 17 Bao Y, Hu FB, Giovannucci EL, Wolpin BM, Stampfer MJ, Willett WC e.a. Nut consumption and risk of pancreatic cancer in women. *Br J Cancer* 2013; 109(11): 2911-2916.
- 18 Davis PA, Vasu VT, Gohil K, Kim H, Khan IH, Cross CE e.a. A high-fat diet containing whole walnuts (*Juglans regia*) reduces tumour size and growth along with plasma insulin-like growth factor 1 in the transgenic adenocarcinoma of the mouse prostate model. *Br J Nutr* 2012; 108(10): 1764-1772.